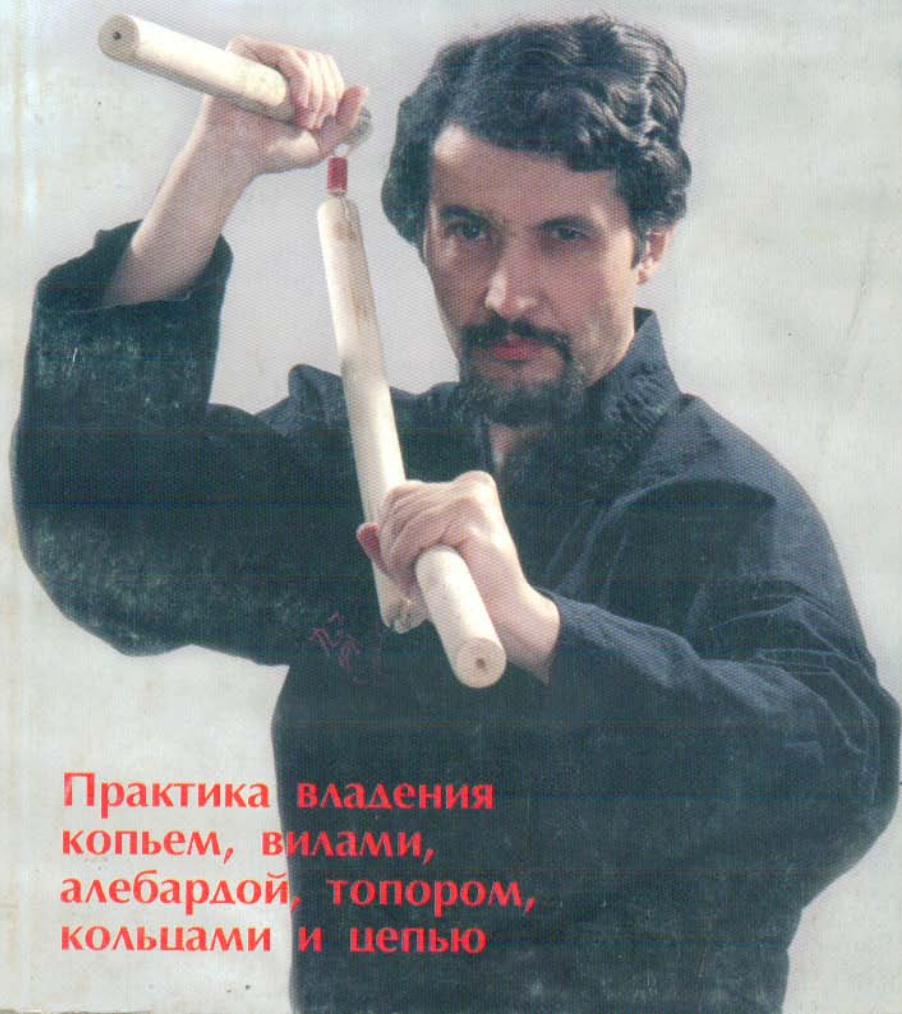


Сергей Карамов

ОРУЖИЕ УШУ



**Практика владения
копьем, вилами,
алебардой, топором,
кольцами и цепью**

Книга является хорошим методическим руководством по технике применения оружия ушу. Причем при описании техники и приемов работы с различным оружием ушу автор использует системный подход.

Книга представляет интерес не только для учеников и тренеров, но и для всех, кто хочет познакомиться с восточными единоборствами. Большое число иллюстраций повышает эффективность восприятия.

*Хвиш Нгок Ан,
патриарх
Вин Чун Кунг Фу
Вьетнама*

ВВЕДЕНИЕ

В ушу практикуется работа без оружия и с традиционным оружием. В глубокой древности китайцы в боях применяли различные виды оружия ушу (см. с. 6—9), в постоянных схватках с противником оттачивая мастерство.

Еще в 500 г. до н. э. Конфуций советовал китайцам заниматься стрельбой из лука, а в 400 г. до н. э. китайская армия имела на вооружении до 400 видов оружия: мечи, копья, луки, арбалеты. Упоминают восемнадцать классических видов оружия ушу, которым в 107 г. до н. э. мастерами владели воины. Это сабля, меч, копье с крюкообразным наконечником, пика мао, пика шо, посох, булава, железная палка цзянь, кнут, зацеп, трезубец, лук, секира, топор, щит, вилы, палка, копье.

В период династии Мин Се Чжаочжи пишет о 18 видах оружия: копье, лук, арбалет, сабля, пика, меч, щит, топор, алебарда, трезубец, баянь, кирка, посох, бамбуковая доска, вилы, таяпка, аркан и пустой удар (без оружия). В настоящее время чаще употребляются меч, копье, палка, сабля.

Различные виды оружия использовались в бою для разных целей. В частности, длинное оружие применялось для того, чтобы не подпустить противника к себе на близкое расстояние. Китайцы говорили: «Короткое оружие выручает длинное, а длинное оберегает короткое». Каждый вид оружия был по-своему ценен.

Оружие ушу прошло многовековое испытание в боях, междоусобных войнах, и мы постараемся представить вам всю его палитру (см. схему на с. 6). Вы узнаете, как достичь максимального успеха в применении каждого вида оружия ушу.

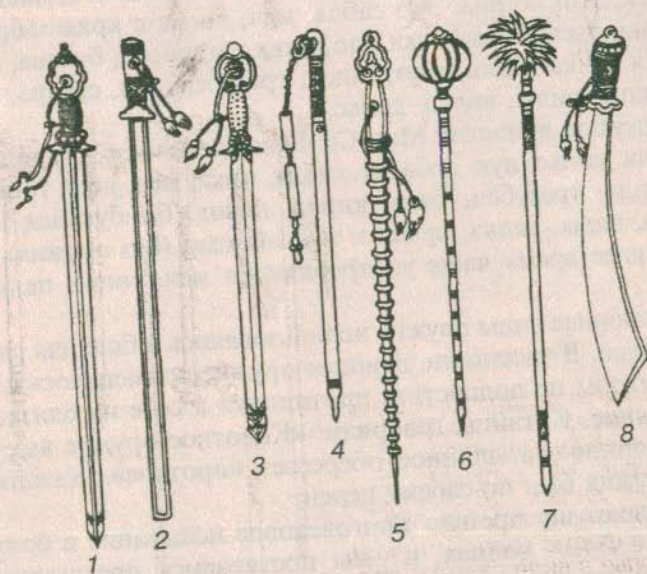
КЛАССИФИКАЦИЯ ОРУЖИЯ УШУ

ОРУЖИЕ УШУ

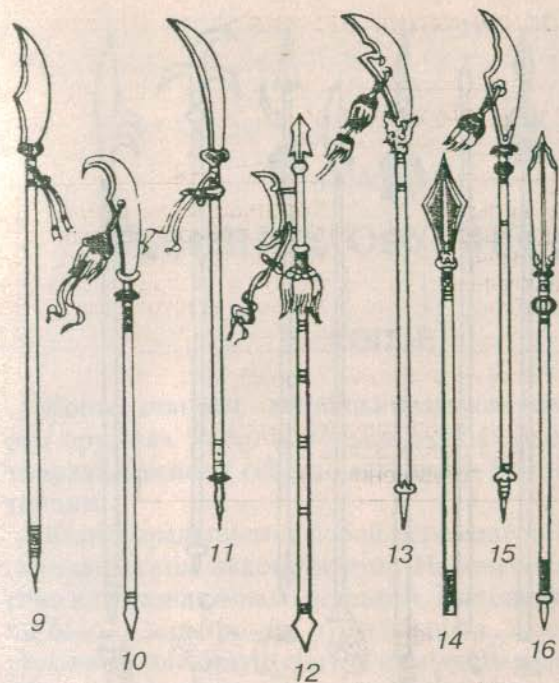
Длинное (копье, вилы, трезубец, алебарда, шест, лопата, большой меч, пика, большой двуручный топор (дафу), сабля)

Короткое (меч, сабля, топор, секира юэ, гуай, булава, дубина, серп, шуангоу, кольца, нож, копье с крюком, щит)

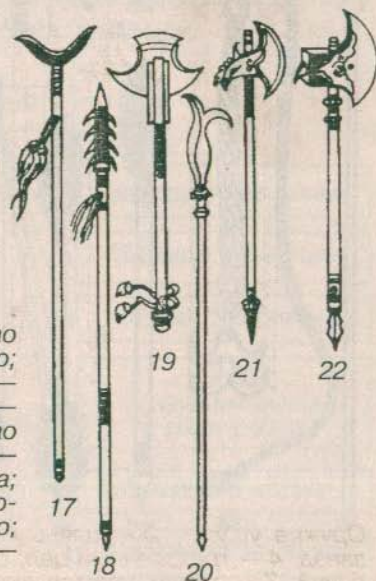
Гибкое (шэн-бяо — веревка с наконечником, молот-метеор, плет, цепь, двух- и трехсекционные цепи, железная палка цзянь с 7, 9, 13 соединениями)

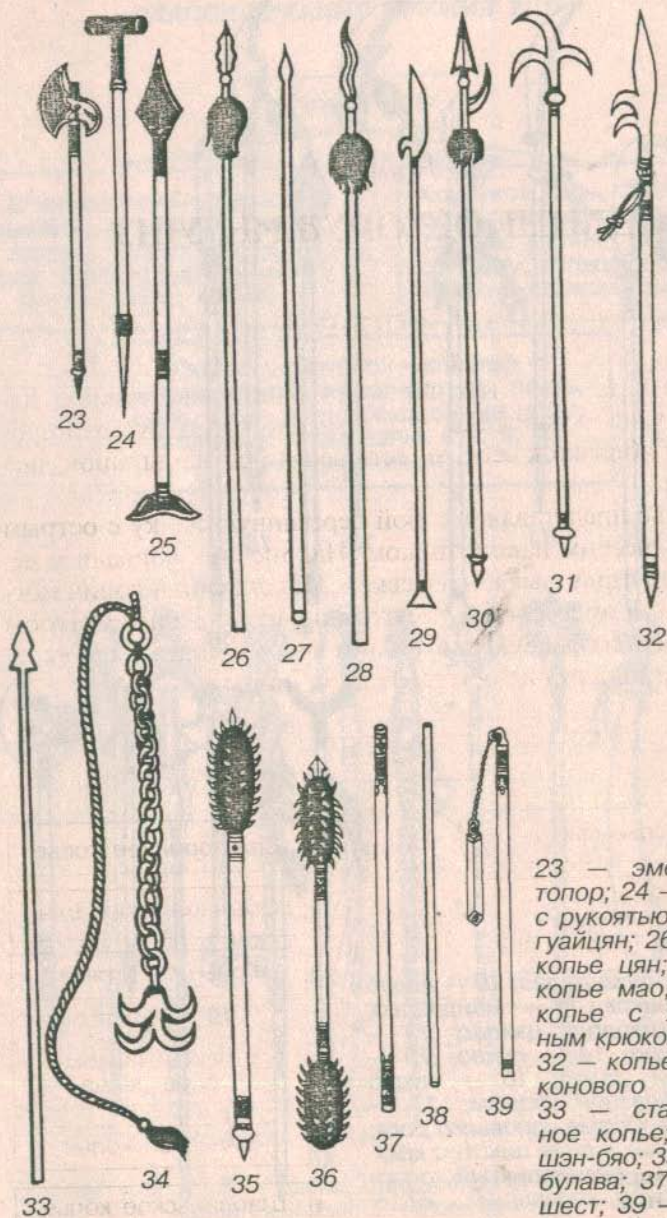


Оружие ушу: 1, 2 — цзянь классический; 3 — цзянь семи звезд; 4 — трехзвенный цеп; 5 — ланацзянь; 6 — молот чан-бачуй; 7 — молот времен династии Мин; 8 — меч дао;



9 — выгнутая дадао; 10 — дадао уст феникса; 11 — майдзедао; 12 — алебарда цзидао; 13 — цинлундао; 14 — пудао; 15 — большой дадао; 16 — пудао веслообразной формы; 17 — лопата в форме коровьего рога; 18 — копье в виде шеста с крюком; 19 — перевернутый топор; 20 — серп холянь; 21, 22 — дафу;





23 — змейский топор; 24 — шест с рукоятью; 25 — гуайцян; 26, 27 — копье цян; 28 — копье мао; 29 — копье с железным крюком; 30 — 32 — копье «драконового ножа»; 33 — стандартное копье; 34 — шэн-бяо; 35, 36 — булава; 37, 38 — шест; 39 — двухзвенный цеп

ГЛАВА 1

ДЛИННОЕ ОРУЖИЕ УШУ

КОПЬЕ

Копье, или *цян*, китайцы называли «властелином, царем оружия». Работая копьем, можно не подпускать противника близко к себе, то есть вести бой на длинной дистанции.

Копье представляет собой деревянную палку с острым металлическим наконечником. Наконечник вбивали в дерево или привязывали веревкой. Наконечники копий могли быть в виде ромба, треугольника, змеевидные. Чтобы увеличить их боевую силу, к ним часто приделывали «когти», металлические острые лезвия, шипы.



Копья широко применяли во время войны Желтого императора Хуан Ди с Чи Юем. В древних войнах часто использовали копья с медными наконечниками. В эпоху Сунь пользовались железным копьём длиной до трех метров.

В период эпохи Мин появилось множество мастеров *цян-шу*, которые использовали разные виды копий: *копье школы Чжисан Чжю*, *змеёвидное копье*, *копье рода Ян*, *копье рода Ша*, *шаолиньское копье*, *копье рода Ма*.

Копье рода Ма отличалось острым металлическим наконечником, копье рода Ян было деревянным, а копье рода Ша — из бамбука.

Наконечники копий были медные, стальные или железные; острые или крюкообразные.

Мао — то же самое копье, но до трех метров и с длинным широким металлическим наконечником.

Термин «мао» относится к копьё с змеевидным металлическим наконечником. Работа с ним включала тычки, колющие и режущие движения. Режущие змеевидные лезвия были на наконечнике с обеих сторон. Копьём наносили уколы в различные места на теле противника, выполняли блоки, захваты. Копье служило своего рода продолжением рук.

Копье *цян* широко используется в спортивном и традиционном ушу.

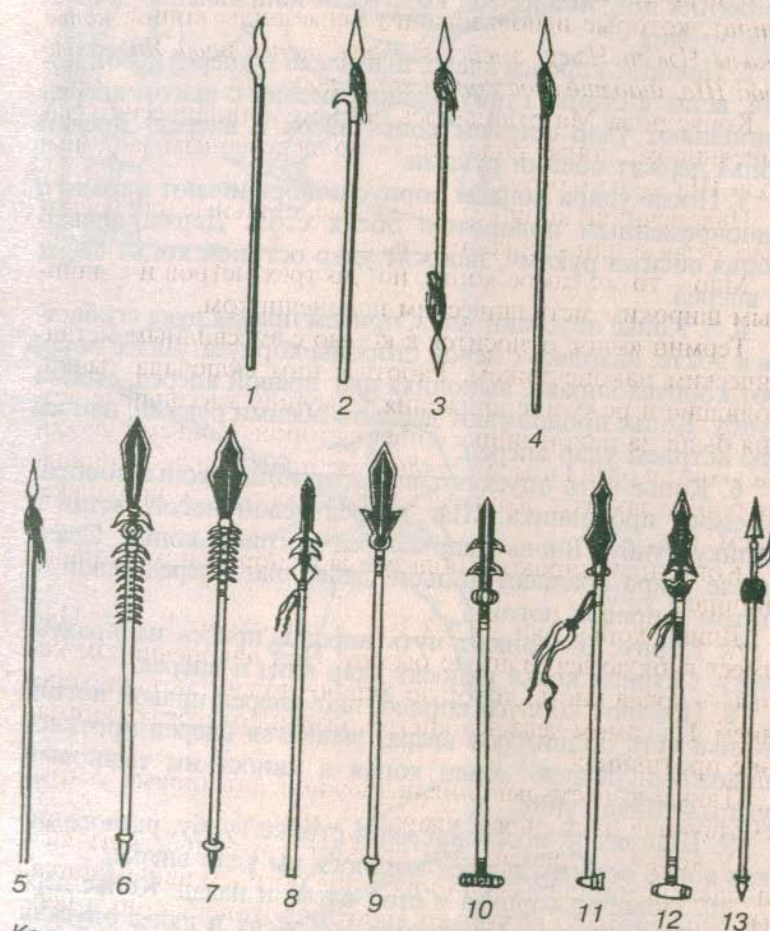
Длина копья *цян* 2,1—2,3 м, а вес около 1,5 кг. *Цян* имеет гибкую деревянную основу. Под наконечником копья — яркая кисть, которую ошибочно считают украшением. На самом деле эта кисть призвана отвлекать внимание противника.

Таким копьём выполняли колющие, тычковые удары, сметающие движения и удары о землю.

У копья с серповидным крюком (гоулянциан) есть специальный металлический крюк под острием наконечника. Им можно было не только колоть противника, но и цеплять, захватывать его.

Копье с выступом (гуайциан) имеет металлические сложные наконечники с дополнительными крюками. Выступ не позволял выпускать оружие и помогал работать копьём

снизу вверх. Эти копья воины использовали против мечей, цепов, алебард, ножей. Часто металлические наконечники крепились с обеих его сторон. Такое двустороннее копье не должно было превышать двух метров.



Копья: 1 — мао; 2 — копье с серповидным крюком (гоулянциан); 3 — двустороннее копье; 4 — обычное копье (цян); 5 — большое копье (дацян); 6—8 — копья с когтями; 9 — копье с наконечником в виде резца; 10—12 — копья с выступом (гуайциан); 13 — копье «драконового ножа»

Тао с обычным копьём цян, 20 форм. Стиль шаолиньцюань

1. Корпус прямой, стопы вместе. Копье держат правой рукой. (Стрелками здесь и далее показано направление движения ног, поворотов корпуса и направление движения оружия.)

2. Поворот корпуса влево, шаг влево и вперед левой ногой, встав в стойку гунбу. Одновременно с шагом вперед выполняют удар острием копья вверх и вперед. Древко копья держат обеими руками.

3. После удара копьем корпус поворачивают вправо с одновременным поворотом обеих стоп. Держа древко копья обеими руками, наносят удар острием копья вверх и вперед.

4, 5. Копье опускают вниз, причем правая рука сгибается в локте, находясь с левой стороны корпуса. Далее поворот корпуса вправо, выполняя шаг правой вперед, стойка гунбу. Копье продолжают держать обеими руками, нанося его острием удар вперед.

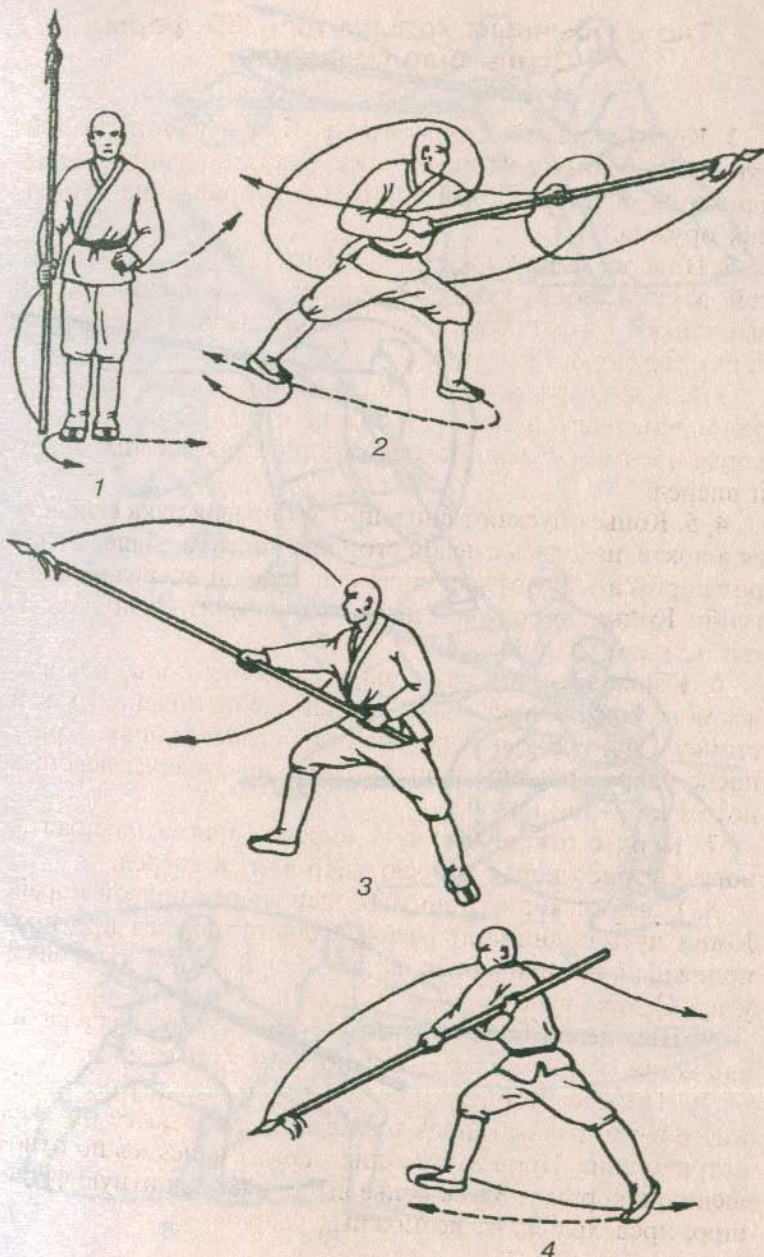
6. Копье чуть опускают вниз, отклоняя копье воображаемого противника. Шаг вперед левой ногой, встав в стойку гунбу. Вновь удар вперед острием копья. Сразу после удара вращают копьем, далее шаг вперед левой, а потом и правой ногой.

7. Корпус отклоняют чуть вправо, присев на правую ногу. Острием копья наносят удар вниз и вперед.

8. Поворот корпуса вправо, шаг вперед правой ногой. Копье чуть поднимают вверх, выдвигая вперед противоположный острию конец копья и нанося им тычковый удар. Стойка гунбу.

9. Шаг левой ногой вперед в стойке гунбу, разворачивая копье острием вперед и нанося им удар вперед.

10. Поворот корпуса и стоп влево и назад. Копье держат обеими руками, поднимая его вверх и далее опуская острием вниз. Причем все копье держат наискось по отношению к корпусу. Здесь копье выполняет защитную функцию, предохраняя от возможных ударов.

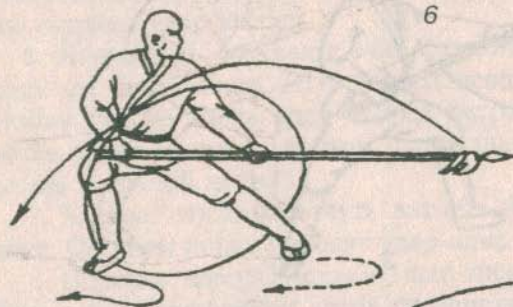




5



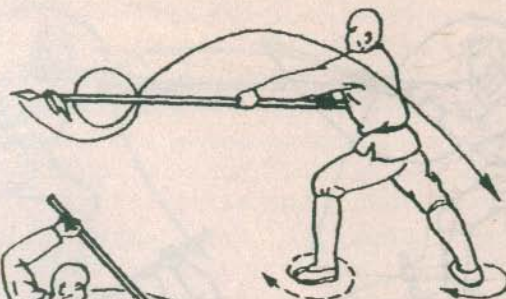
6



7



8



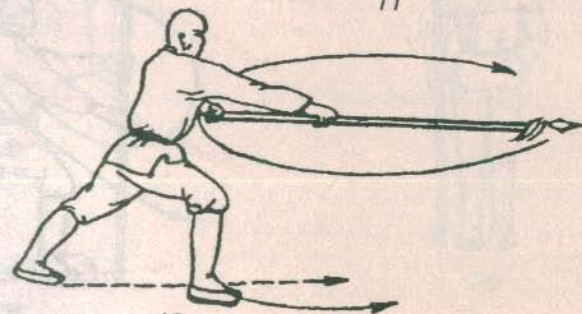
9



10



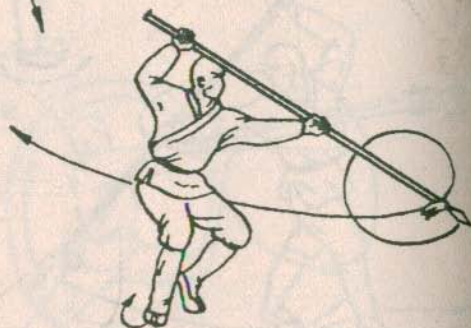
11



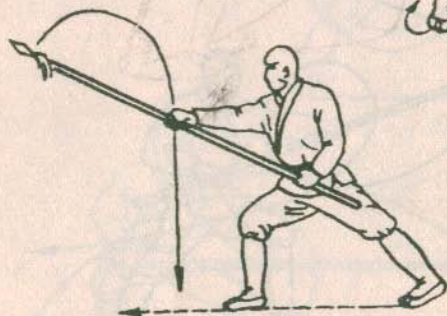
12



13



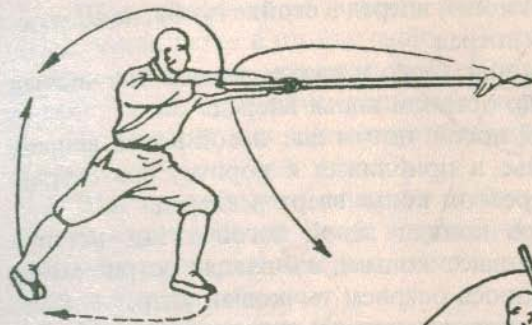
14



15



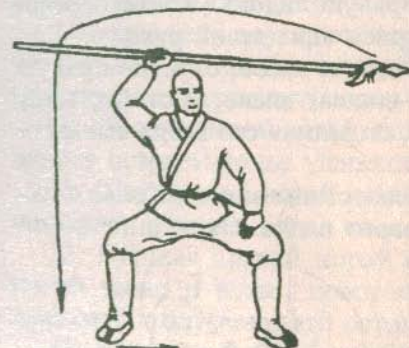
16



17



18



19



20

11. Шаг правой ногой вперед в стойке гунбу, нанося острием копья удар вперед.

12. Развернув копье влево и назад, делают шаг вперед правой ногой, удар острием копья вперед.

13. Шаг правой ногой, потом шаг левой ногой вперед, разворачивая копье и приближая к корпусу его острие. Тычковый удар древком копья вверх и вперед.

14. После удара подшаг левой ногой назад, встав в стойку суйбу. Вращают копьем, направляя острие копья вниз и вперед и нанося острием тычковый удар.

15, 16. Поворот корпуса вправо, шаг правой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Держа копье обеими руками, острие приближают к корпусу, располагая все копье вертикально острием вверх. Одновременно с этим левой ногой делают шаг вперед. Правой ногой делают шаг назад, располагая ее у левой ноги с внутренней стороны.

17. Шаг вперед левой ногой в стойке гунбу. Острием копья наносят удар вперед. Поворот корпуса вправо, шаг вперед левой ногой.

18. Правой ногой наносят прямой удар вперед, одновременно вытянув вперед правую ладонь. Копье переводят за спину, держа его острием вниз левой рукой.

19. Далее корпус поворачивают влево, опустив правую ногу и сделав левой ногой подшаг влево. В стойке мабу копье держат правой рукой, поднимая его вверх выше головы.

20. Шаг правой ногой влево, стопы вместе. Копье опускают, располагая его у правого плеча. Окончание комплекса.

Тао с копьем дацян, 28 форм. Стиль шаолиньцюань

1. Исходное положение, корпус прямой, стопы вместе. Копье держат левой рукой.

2. Шаг влево и вперед левой ногой в стойке гунбу. Копье держат обеими руками за противоположный острию конец, нанося острием удар вперед.

3. Шаг правой ногой вперед, располагая правую ногу перед левой, встав в стойку суйбу. Острие копья приближают к корпусу и опускают вниз. Копье держат обеими руками, располагая его параллельно корпусу. Это движение расценивают как возможную блокировку ударов противника.

4. Шаг правой ногой вперед в стойке гунбу. Левую ладонь выносят влево и назад, а правой держат противоположный острию конец копья, нанося острием копья удар вверх и вперед.

5. После удара, описав острием копья круг, садятся в стойку мабу. Копье держат обеими руками, нанося острием удар вперед.

6. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед, мах левой ногой вперед. Копье держат обеими руками, располагая его почти параллельно корпусу острием вниз.

7. Левую ногу опускают, встав в стойку суйбу. Держа копье правой рукой, описывают им полукруг, а левую ладонь выносят вперед, нанося удар вперед.

8. Левую ногу поднимают, согнув в колене. Острием копья наносят удар вверх и вперед.

9. Левую ногу опускают, поставив ее за правой ногой и чуть присев на правую ногу. Копье держат обеими руками, опустив острие чуть вниз.

10. Подшаг левой ногой, потом и правой ногой вперед, нанося острием копья удар вперед.

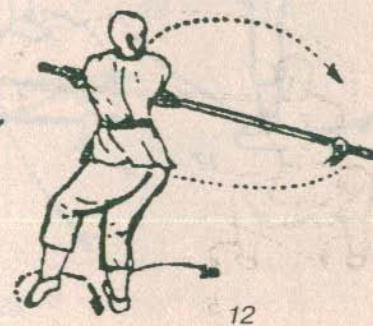
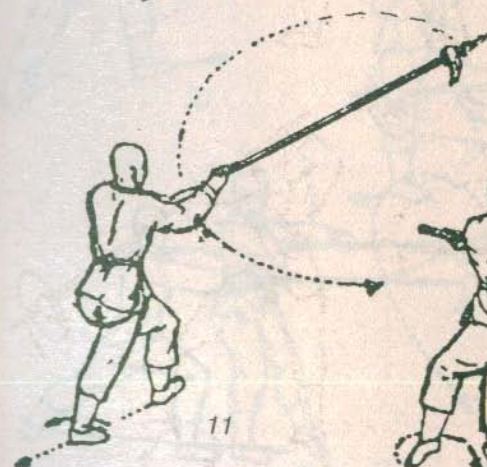
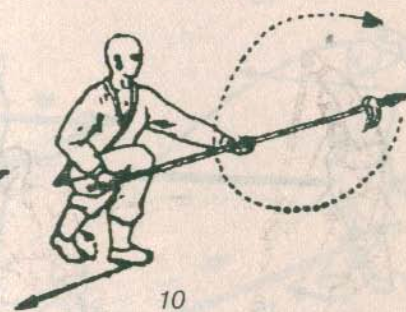
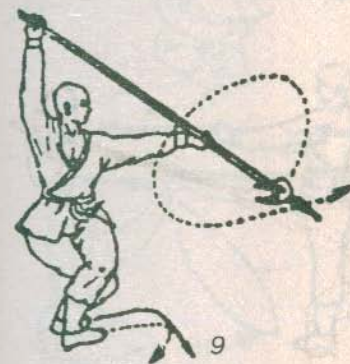
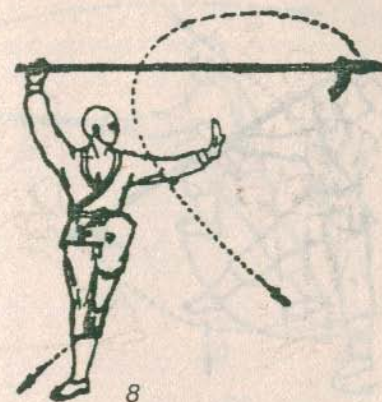
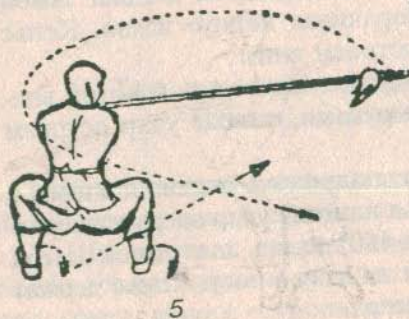
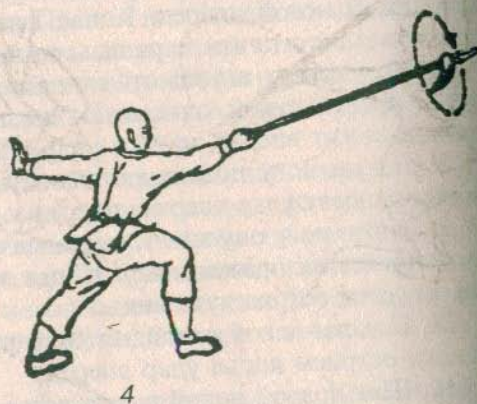
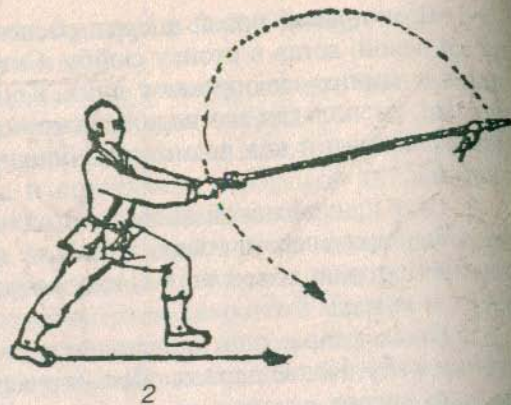
11. Шаг правой ногой назад, встав в стойку гунбу, нанося удар острием копья вверх и вперед.

12. Подшаг правой ногой назад, делая подшаг левой ногой назад и влево, поворачивая корпус влево. Копье вращают и опускают его острием вниз.

13. Шаг левой ногой вперед с махом левой ногой вперед. Копье держат обеими руками, нанося удар острием вниз и вперед.

14. Левую ногу опускают, подшаг ею вправо и вперед в стойке гунбу. Острием копья наносят удар вверх и вперед.

15. Поворот корпуса на 180° назад, шаг левой ногой влево. Вес тела переносится на левую ногу. Копье держат перед корпусом острием вперед.





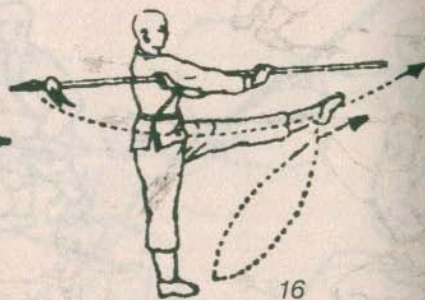
13



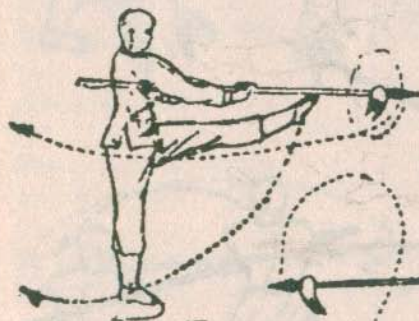
14



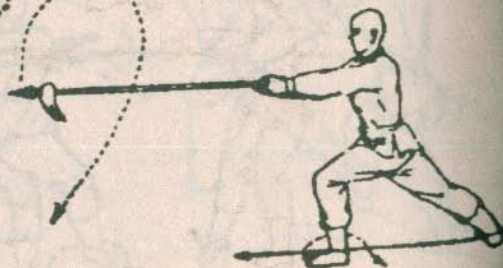
15



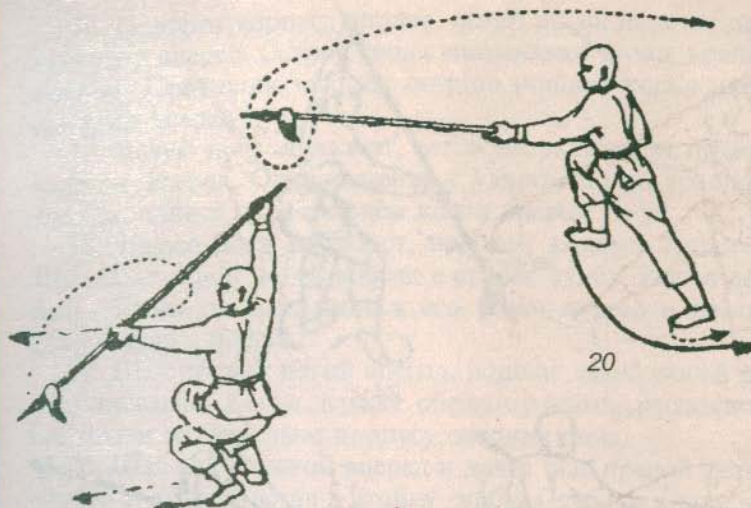
16



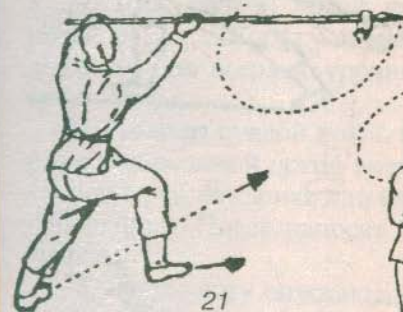
17



18



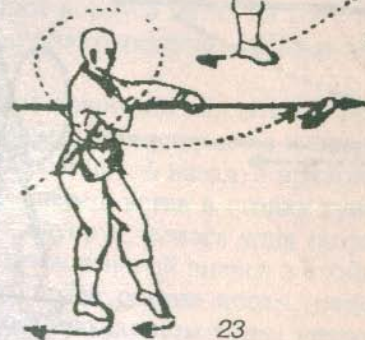
19



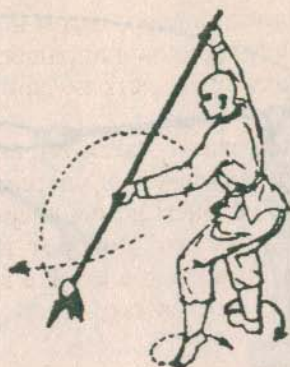
20



21



22



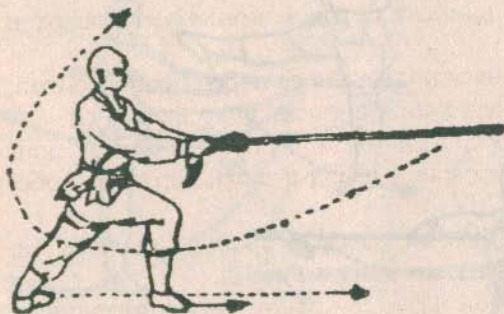
24



25



26



27



28

16. Поворот корпуса вправо, левой ногой наносят прямой удар вперед. Острие копья направляют назад, вращая копьем. Противоположным острию концом копья наносят удар вперед.

17. Левую ногу опускают, затем вновь наносят прямой удар ею вперед. Одновременно с ударом ногой вращают копьем, нанося удар острием копья вперед.

18. Левую ногу опускают, поворот корпуса назад на 180° . Шаг левой ногой вперед в стойке гунбу. Копье держат обеими руками, вынося его резко вперед и нанося удар острием вперед.

19. Шаг правой ногой вперед, подшаг левой ногой назад, приседая. Копье держат обеими руками, располагая его почти параллельно корпусу острием вниз.

20. Шаг левой ногой вперед и далее шаг правой ногой вправо и вперед, встав в стойку гунбу. Острием копья наносят удар вперед.

21. Шаг правой ногой назад и влево, подшаг левой ногой назад, поворот корпуса вправо, стойка гунбу. Копье переводят вверх до уровня головы, нанося удар его острием вперед.

22. Подшаг правой ногой вперед, шаг левой ногой вперед с махом левой ногой вперед. Острием копья описывают полукруг, отклоняя или блокируя удар воображаемого противника. После наносят острием копья удар вверх и вперед.

23. Левую ногу опускают, ставя ее перед правой ногой, стойка гунбу. Острием копья наносят удар вперед.

24. Поворот корпуса назад на 180° , встав в стойку суйбу. Копье опускают острием назад и вниз, держа его обеими руками.

25. Подшаг левой ногой, затем и правой ногой назад, нанося острием копья удар вниз и вперед.

26. Шаг левой ногой назад, а правой ногой выполняют шаг влево и вперед, встав в стойку гунбу. Острием копья описывают полукруг, нанося удар острием вниз и назад.

27. Шаг правой ногой вперед в стойке гунбу. Обе руки располагают возле острия копья, нанося удар противоположным острием концом копья вперед.

28. Шаг левой ногой вперед, подшаг правой ногой вперед, встав в стойку суйбу. Левую ладонь поднимают вверх. Копье держат правой рукой, располагая его острием вверх за спиной. Окончание комплекса.

Тао с большим копьем дацян, 70 форм. Стил чанцюань

1. Исходное положение. Стопы вместе, корпус прямой. Копье находится у правого плеча, его держат правой рукой.

2. Поворот головы влево, левым кулаком наносят вертикальный удар влево и чуть вверх.

3. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Острием копья наносят удар вперед.

4. Шаг вперед правой ногой, располагая правую ногу рядом с левой. Обе ноги сгибают, наклоня копье острием вниз.

5. Шаг левой ногой вперед, ставя ногу на носок. Копье держат обеими руками, поднимая его резко вверх.

6. Поворот корпуса чуть вправо, подшаг левой ногой вперед, ставя ее также на носок.

7. Левую стопу ставят полностью на пол, а правую ногу ставят перед левой. Острием копья наносят удар вперед.

8. Шаг вперед левой ногой, располагая ее перед правой. Копье опускают вниз на уровень пояса.

9. Левую ногу сгибают в колене, располагая левую стопу сзади.

10. Шаг вперед левой ногой, встав в стойку суйбу. Копье резко поднимают вверх.

11. Подшаг вперед правой ногой, вращая копьем, наносят тычковый удар вперед древком копья.

12. Поворот корпуса влево, нанося удар острием копья вперед.

13. Подшаг правой ногой вперед и вправо, встав в стойку мабу.

14. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед. Левую ногу поднимают, согнув в колене. Противополож-

ный острию конец копья держат обеими руками, поднимая его вверх, а острие копья опускают.

15. Шаг левой ногой вперед, нанося удар острием копья вверх и вперед.

16. Сразу после удара корпус поворачивают вправо, опершись на правую ногу и вытянув влево другую. Копье опускают острием вниз.

17. Выпрямившись, копье поднимают резко вверх, нанося удар острием копья.

18. Подшаг левой ногой вперед и одновременный удар острием копья вперед.

19. Подшаг левой ногой назад, копье резко поднимают вверх.

20. Поворот корпуса влево, левую ногу сгибают в колене, поднимая ее. Копье поднимают вверх выше головы, держа его параллельно полу за противоположный острию конец.

21. Не меняя положения ног наносят острием копья удар вниз и вперед.

22. Левую ногу опускают, а правой ногой делают шаг вперед, встав в стойку суйбу. Удар острием копья вперед.

23. Поворот корпуса вправо, подшаг правой ногой вперед, нанося удар острием копья вверх и вперед.

24. Поворот корпуса влево, сделав шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Острием копья наносят удар вперед.

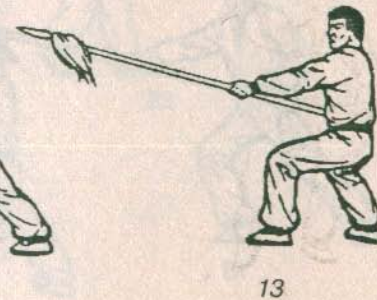
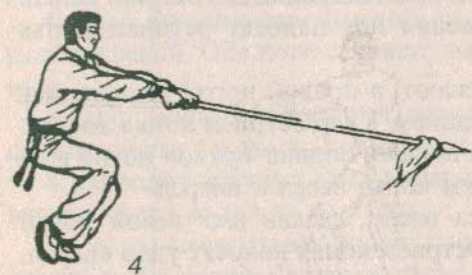
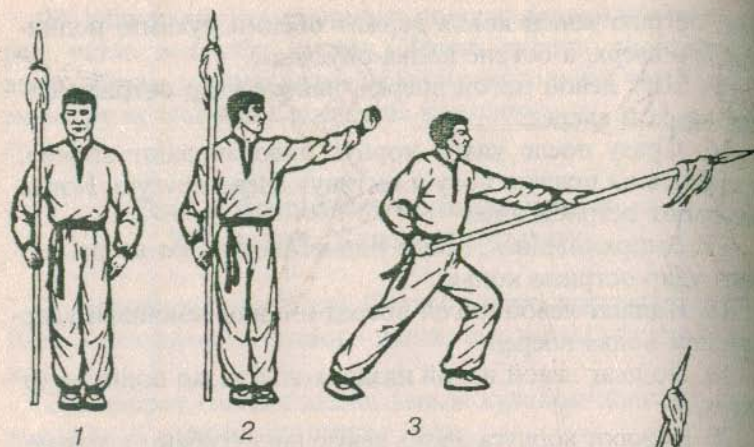
25. Вновь поворот корпуса вправо, подшаг левой ногой вперед. Острием копья наносят удар вверх и вперед.

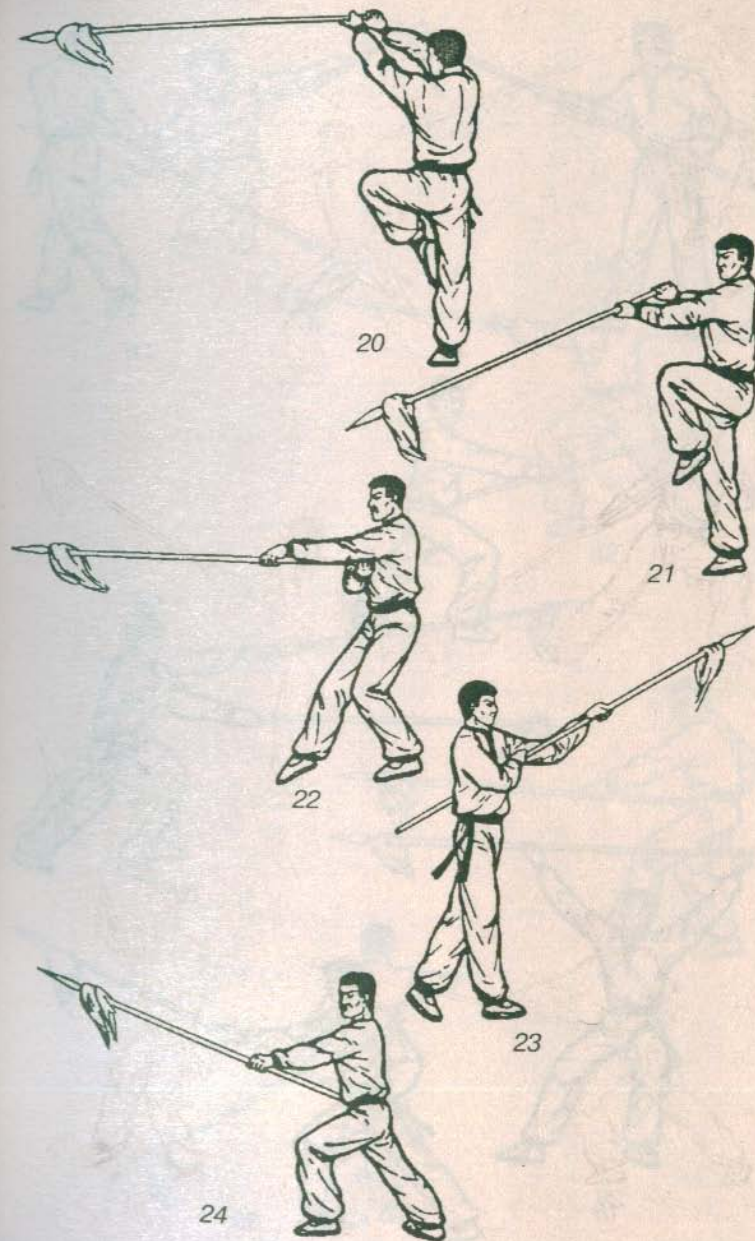
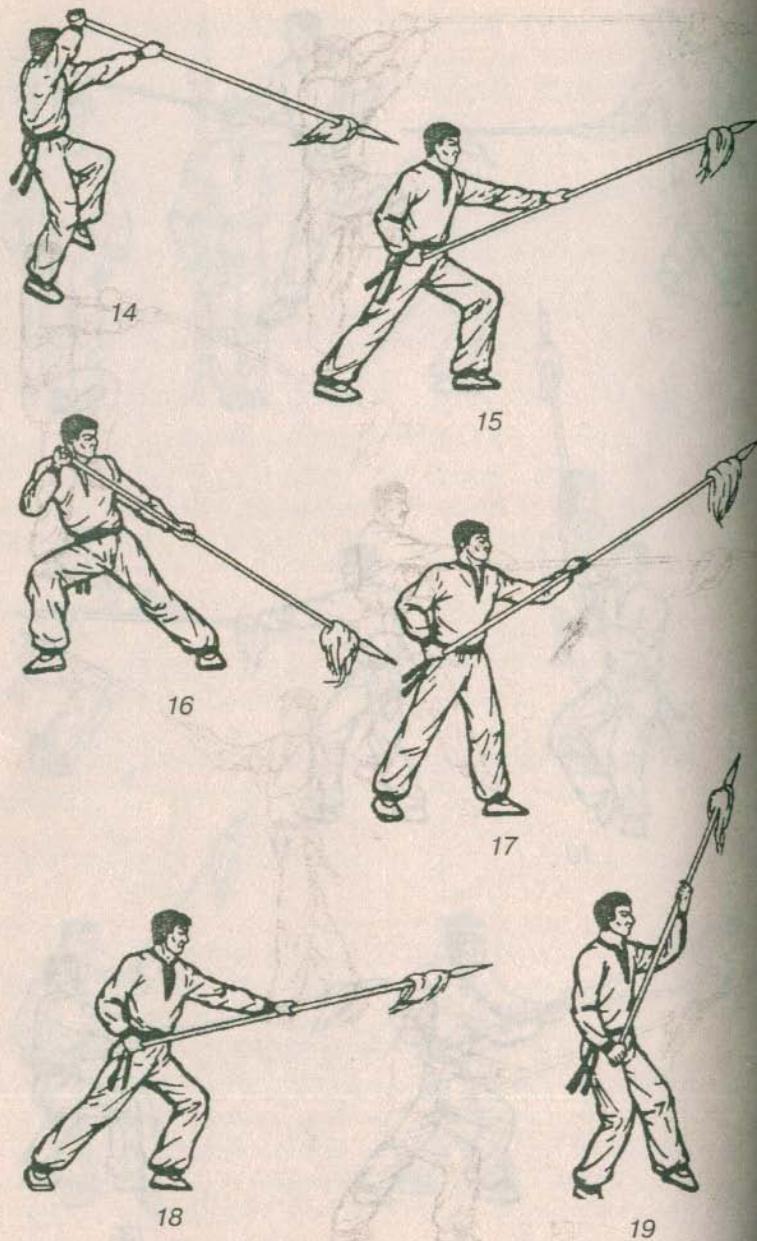
26. Подшаг правой ногой назад, ставя ее на носок. Одновременно с подшагом корпус поворачивают влево, направляя копье влево, назад и вниз.

27. Разворачиваясь влево, левой ногой делают шаг вперед, встав в стойку гунбу. Острием копья наносят удар вперед.

28. Не меняя положения ног обеими руками держат конец копья, резко выбрасывая вперед его острие.

29. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед, стойка баньмабу. Копье держат обеими руками, поднимая его выше головы. Движение это можно расценивать как блокировку от высоких ударов копьем или шестом воображаемого противника.







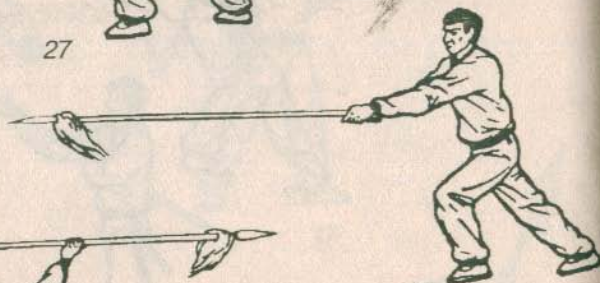
25



26



27



28



29



30

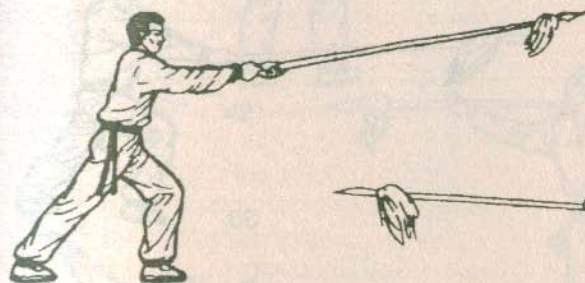
— 32 —



31



32



33

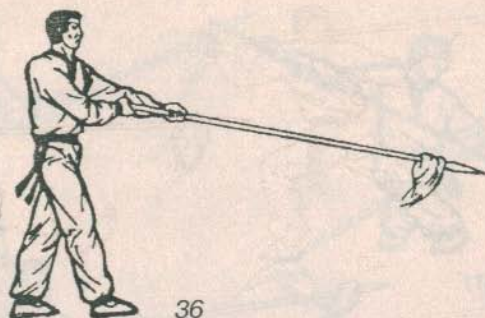


34

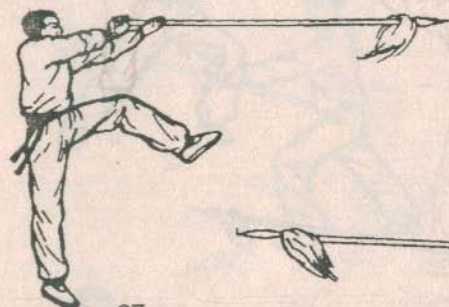


35

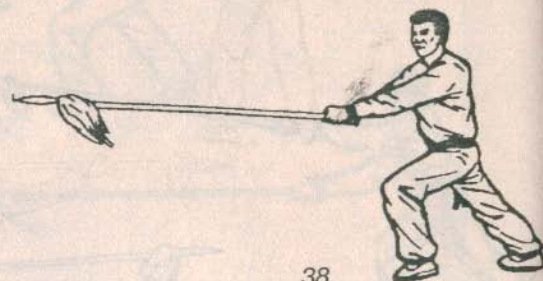
— 33 —



36



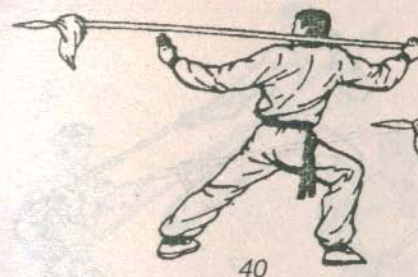
37



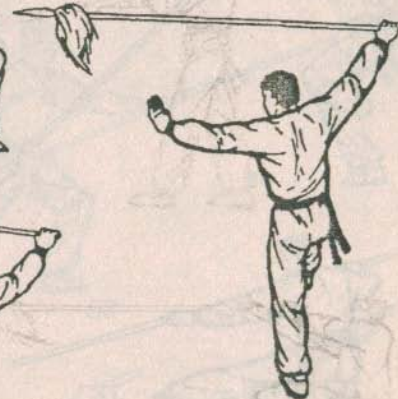
38



39



40



41



42



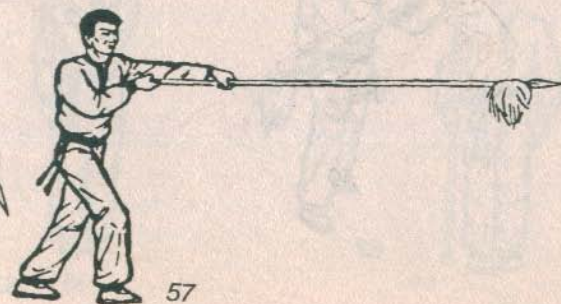
43



44

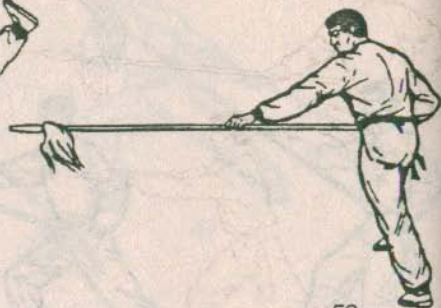


45

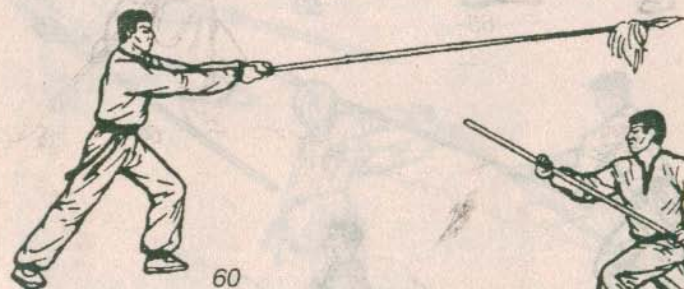




58



59



60



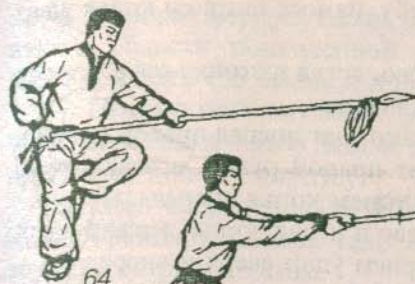
61



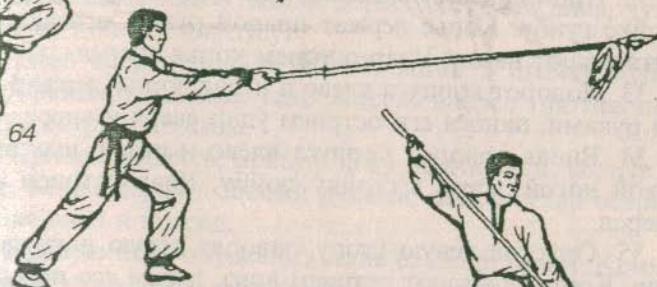
62



63



64



65



66



67



68



69



70

30. Переход в стойку гунбу, нанося острием копья удар вверх и вперед.
31. Поворот корпуса влево, встав в стойку себу, нанося удар острием копья вниз и вперед.
32. Приподнявшись, делают шаг вперед правой ногой в стойке гунбу. Копье держат правой рукой, а левую руку вытягивают назад. Удар острием копья вперед.
33. Поворот корпуса влево и назад, копье держат обеими руками, нанося его острием удар вверх и вперед.
34. Вновь поворот корпуса влево и назад, шаг вперед левой ногой, встав в стойку суйбу. Удар острием копья вперед.
35. Опустив левую стопу, заводят левую ногу за правую. Копье опускают острием вниз, держа его перед корпусом обеими руками.
36. Подшаг правой ногой вперед, нанося острием копья удар вниз и вперед.
37. Мах левой ногой вперед, одновременно нанося удар острием копья вверх и вперед.
38. Поворот корпуса влево и назад, шаг вперед левой ногой, стойка гунбу. Копье держат обеими руками, нанося его острием удар вперед.
39. Левую руку поднимают вверх, продолжая держать копье одной правой рукой. Правой ногой выполняют прямой удар вперед.
40. Правую ногу опускают, повернув корпус вправо. Шаг вперед правой ногой. Копье продолжают держать в правой руке, располагая его сзади на уровне головы.
41. Шаг правой ногой назад, поднимая ее и сгибая в колене. Копье держат правой рукой выше головы.
42. Правую ногу опускают, подшаг правой ногой вперед.
43. Далес левой рукой захватывают древко копья, как и правой рукой. Прыжок вперед с копьем сзади на уровне плеч.
44. После прыжка садятся в стойку себу, держа копье обеими руками.
45. Приподнявшись, делают шаг правой ногой вперед в стойке гунбу. Держа копье обеими руками, наносят острием удар вниз и вперед.

46. Поворот корпуса назад, а правой ногой цепляют левую в области подколенной ямки. Копье направляют вниз, упираясь его острием в пол.

47. Правую ногу опускают, оперевшись на нее, а левую ногу вытягивают влево. Копье держат острием вниз, чуть приблизив копье к корпусу.

48. Шаг вперед правой ногой, встав в стойку пубу. Копье вращают, нанося удар вниз и вперед противоположным острию концом.

49. Приподнявшись, правую ногу поднимают, согнув в колене. Копье держат обеими руками, нанося удар острием копья вниз и вперед.

50. Правую ногу опускают, ставя ее сзади левой. Копье держат острием вниз, чуть придвигая его к себе.

51. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед, стойка суйбу. Острием копья наносят удар вверх и вперед.

52. Поворот корпуса назад, встав в стойку суйбу. Тот же высокий удар острием копья.

53. Подшаг левой ногой в стойке гунбу, острием копья наносят удар вперед.

54, 55. Опустив копье чуть вниз, подбрасывают его вверх.

56. Поймав копье в воздухе, подшаг левой ногой вперед, располагая копье острием вниз.

57. Поворот корпуса влево с шагом вперед правой ногой. Одновременно копье выносят вперед, держа за противоположный острию конец и нанося удар острием вперед.

58.левой ногой наносят прямой удар вверх и вперед, поднимая правую руку вверх. Копье держат левой рукой, отодвигая его назад.

59. Левую ногу опускают, поворот корпуса на 180° назад, шаг правой ногой вправо и вперед. Копье держат обеими руками, нанося его острием удар вперед.

60. Поворот корпуса назад на 180°, шаг вперед левой ногой в стойке гунбу. Копье держат обеими руками за противоположный острию конец, нанося удар острием вперед.

61. Вновь поворот корпуса назад на 180°, шаг левой ногой вперед в стойке гунбу. Копье держат обеими руками. Причем острие копья направлено назад, а удар наносится противоположным концом.

62. Шаг левой ногой чуть влево, держа копье обеими руками.

63. Подшаг правой ногой вперед, вынося вперед острие копья и нанося им удар вперед и вверх.

64. Поворот корпуса назад на 180°. Левую ногу поднимают, согнув в колене. Острием копья наносят удар вперед.

65. Левую ногу опускают, сделав ею шаг вперед в стойке гунбу. Одновременно с этим копье резко выносят вперед, держа его обеими руками за противоположный острию конец. Острием наносят удар вперед.

66. Подшаг левой ногой назад, встав в стойку сюйбу. Копье приближают к корпусу, держа его обеими руками. Это движение можно расценивать как защиту корпуса от возможных ударов противника.

67. Шаг левой ногой вперед в стойке гунбу, нанося острием копья удар вверх и вперед.

68. Подшаг левой ногой чуть вправо и вперед, встав в стойку баньмабу, нанося тот же удар острием копья вверх и вперед.

69. Сделав шаг правой ногой вперед, располагают обе стопы вместе, корпус прямой. Копье опускают, держа его обеими руками у правого плеча.

70. Исходное положение. Окончание комплекса.

Тао с копьем цян, 91 форма. Стиль чанцюань

1. Тело выпрямлено, ноги вместе. Копье в вертикальном положении находится справа от тела и придерживается правой рукой. Пальцы левой руки сомкнуты, сама рука выпрямлена вдоль туловища. Лицо обращено влево.

2. Копье поднимают вертикально вверх, левой рукой захватывая его поверх правой. (Большие пальцы обеих рук обращены вверх.) Затем правую руку немного смещают вниз. Лицо все еще обращено влево.

3.левой ногой делают полшага вперед, при этом лишь носок левой ноги слегка касается пола. Одновременно правую руку, разгибая в локте, поднимают вверх, так чтобы ладонь охватывала конец копья. Конец копья поднимают на высоту плеч. Левую руку при этом отводят назад, так что острие копья опрокидывается назад и влево, опускаясь до высоты колена. Левую руку выпрямляют, держа копье на небольшом расстоянии от острия. Лицо повернуто влево.

Примечание. Когда копье описывает круговое движение назад и влево, тело также должно поворачиваться влево. Движение копья, поворот тела и шаг левой ногой должны совершаться одновременно.

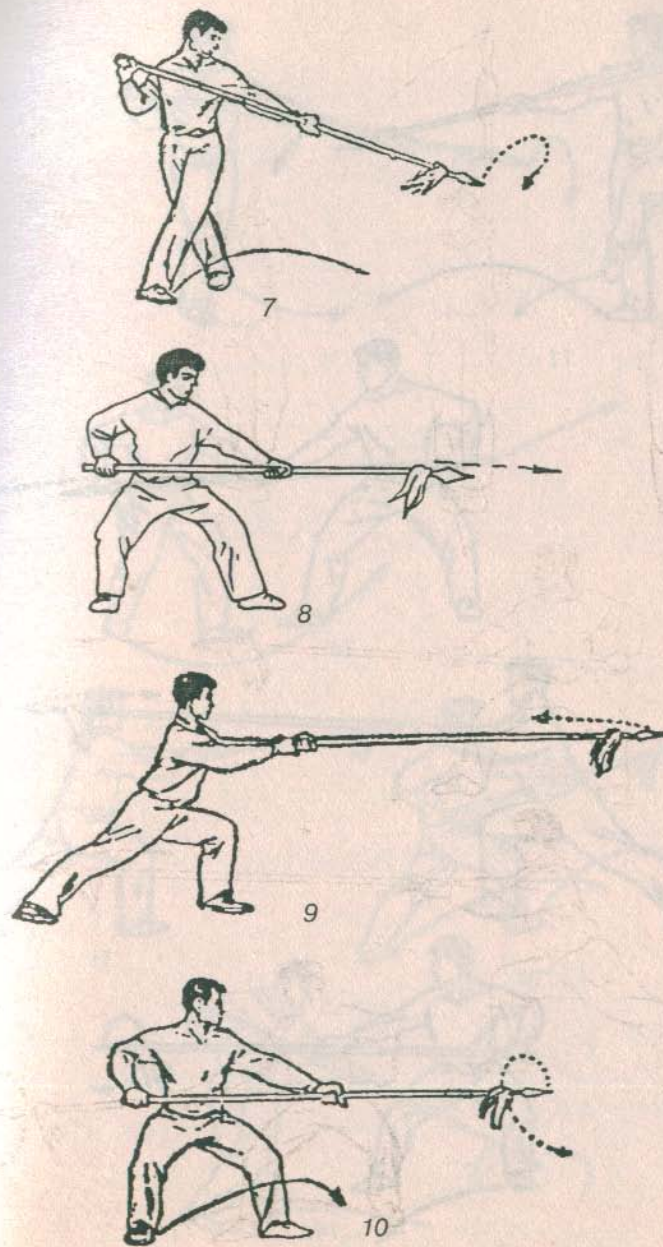
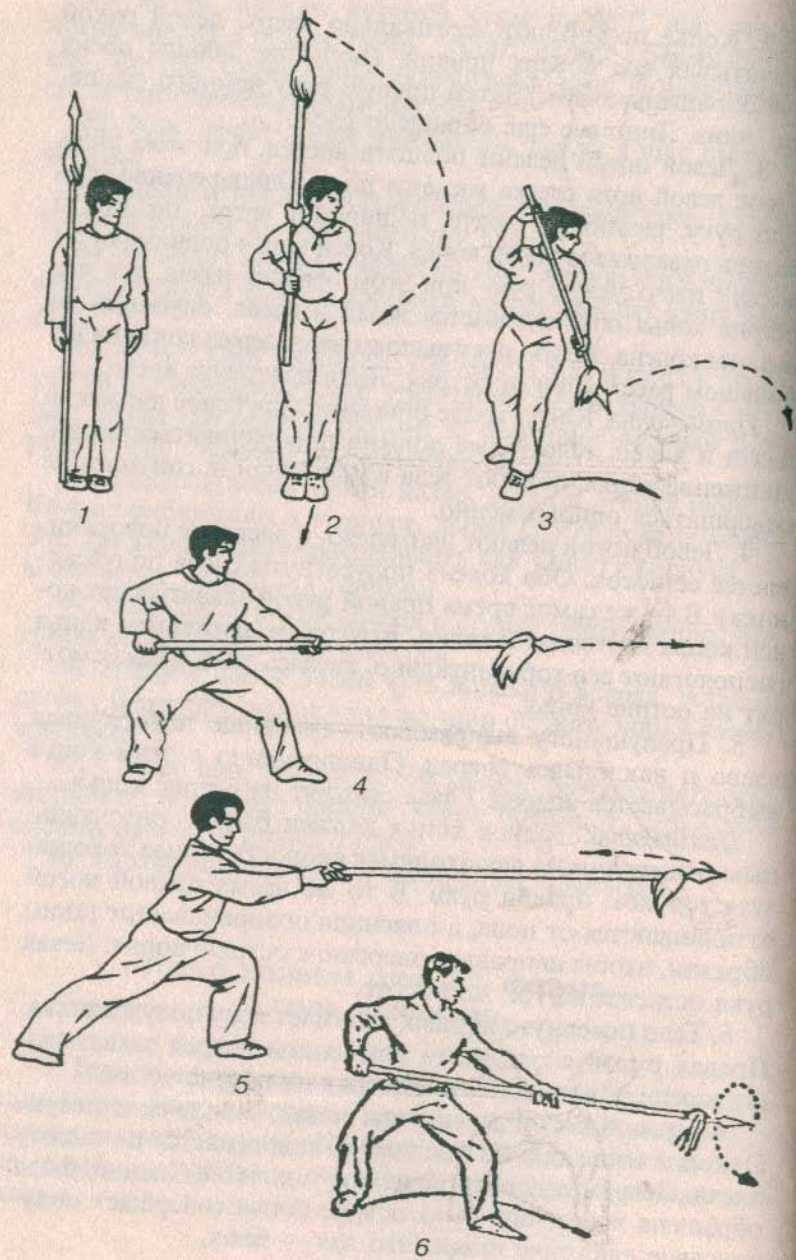
4.левой ногой делают шаг влево, и влево же поворачивается ее носок. Оба колена полусогнуты (поза полувсадника). В то же самое время правой рукой захватывают конец копья и отводят к талии. Круговым движением копья располагают его горизонтально, касаясь тела. Глаза смотрят на острие копья.

5. Правую ногу выпрямляют, туловище поворачивая влево и наклоняясь вперед. Одновременно с этим копье выбрасывается вперед. Глаза смотрят на острие копья.

Примечание. Толчок копья должен быть горизонтальным и энергичным, необходимая скорость копью сообщается толчком правой руки. В то же время правой ногой отталкиваются от пола, а поясница поворачивается таким образом, чтобы направить энергию к острию копья. Левая рука остается на той же высоте.

6. Тело повернуто вправо, занимает позу полувсадника. Правой рукой скользящим движением вперед захватывают середину копья. Глаза смотрят на острие копья.

7. Правой ногой делают шаг назад, заводя ее за левую. Одновременно правое предплечье поднимается на высоту плеча. Левую руку поворачивают так, чтобы ладонь была обращена вверх, при этом острие копья совершает полукруговое движение назад. Это *лан* — блок.

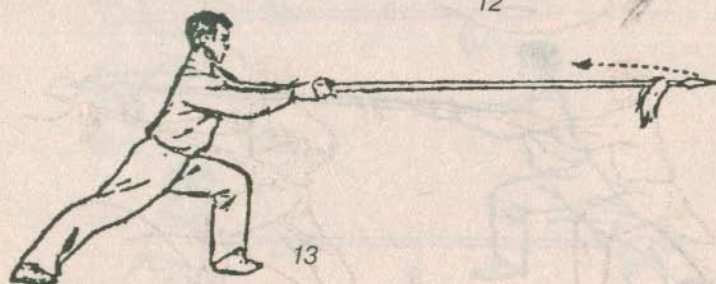




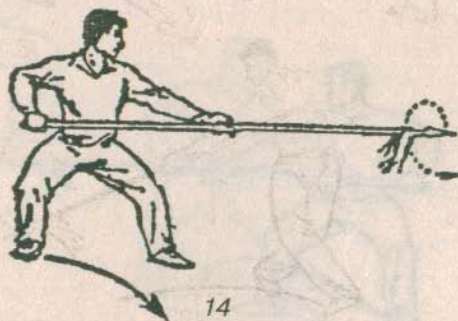
11



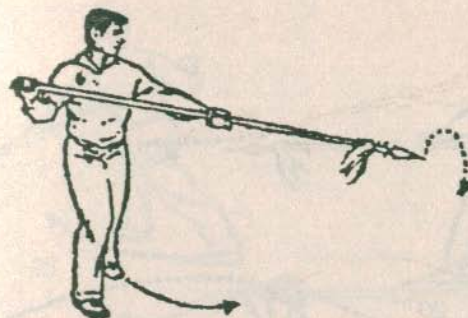
12



13



14



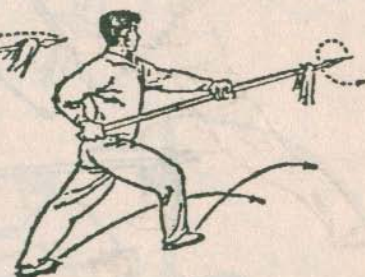
15



16



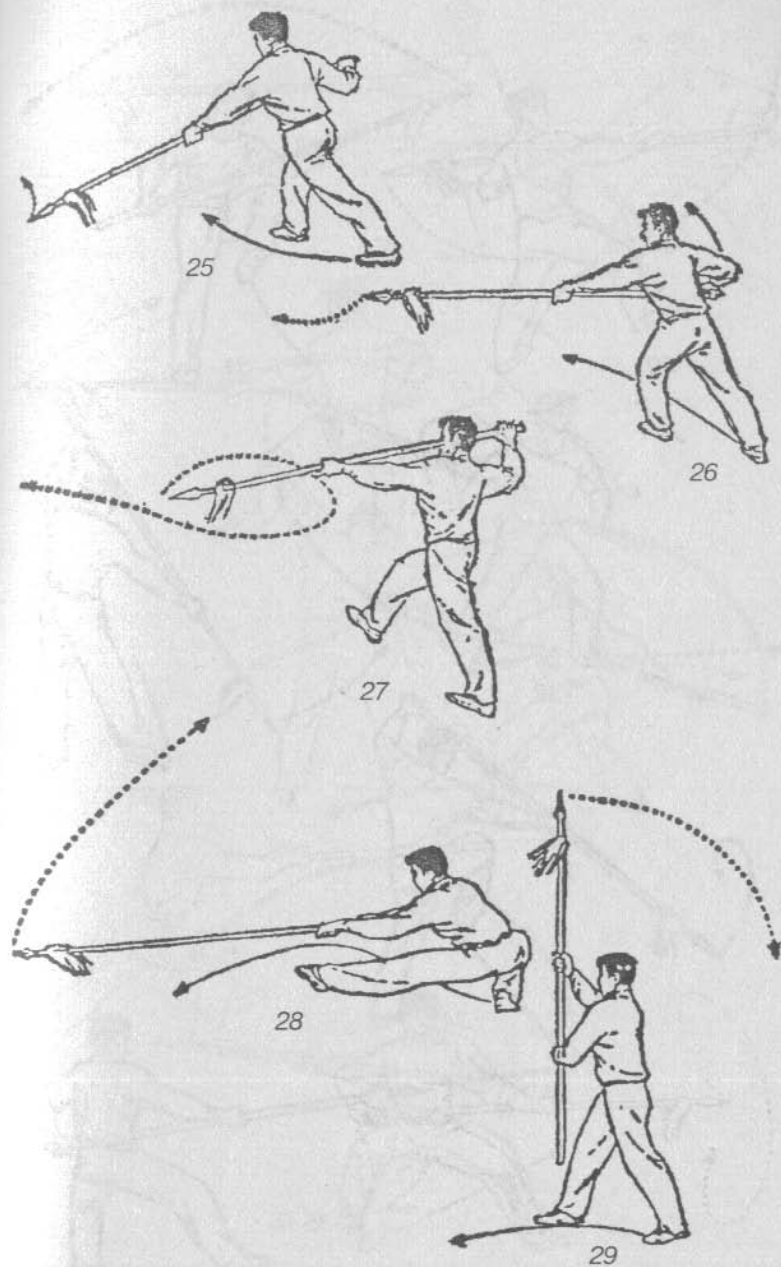
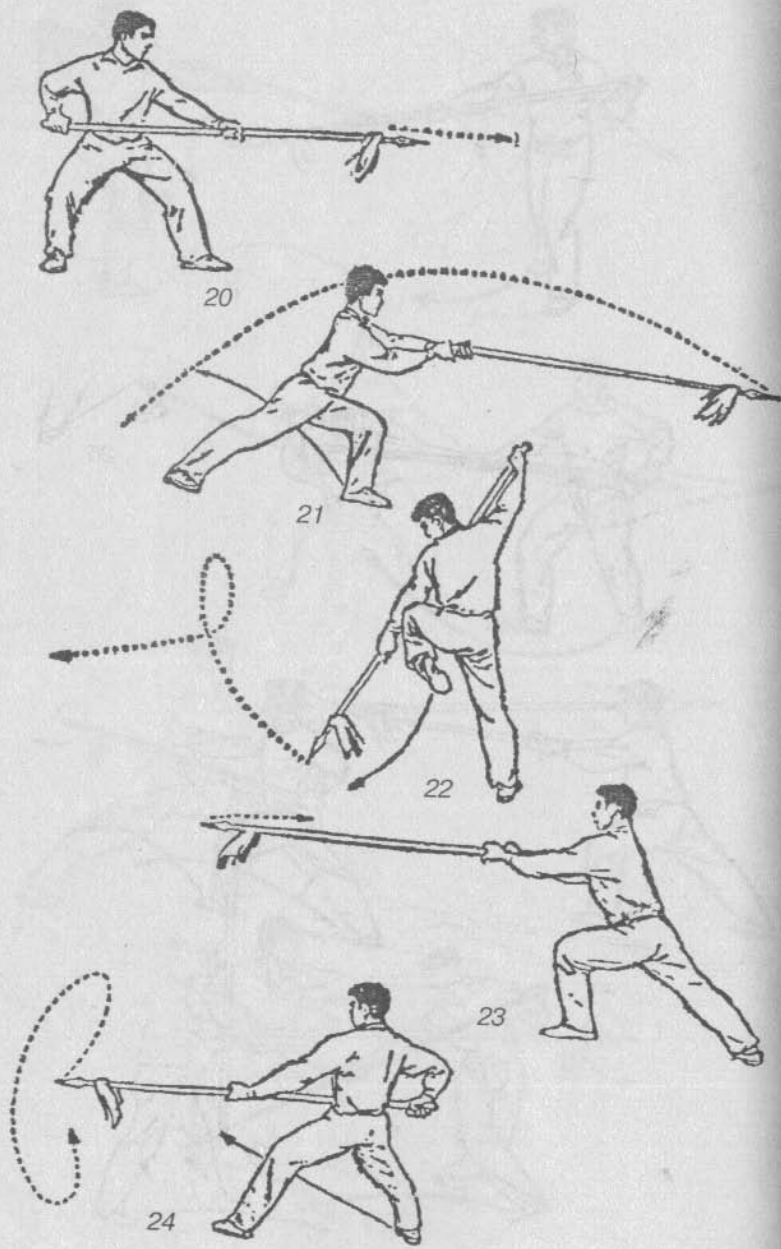
17

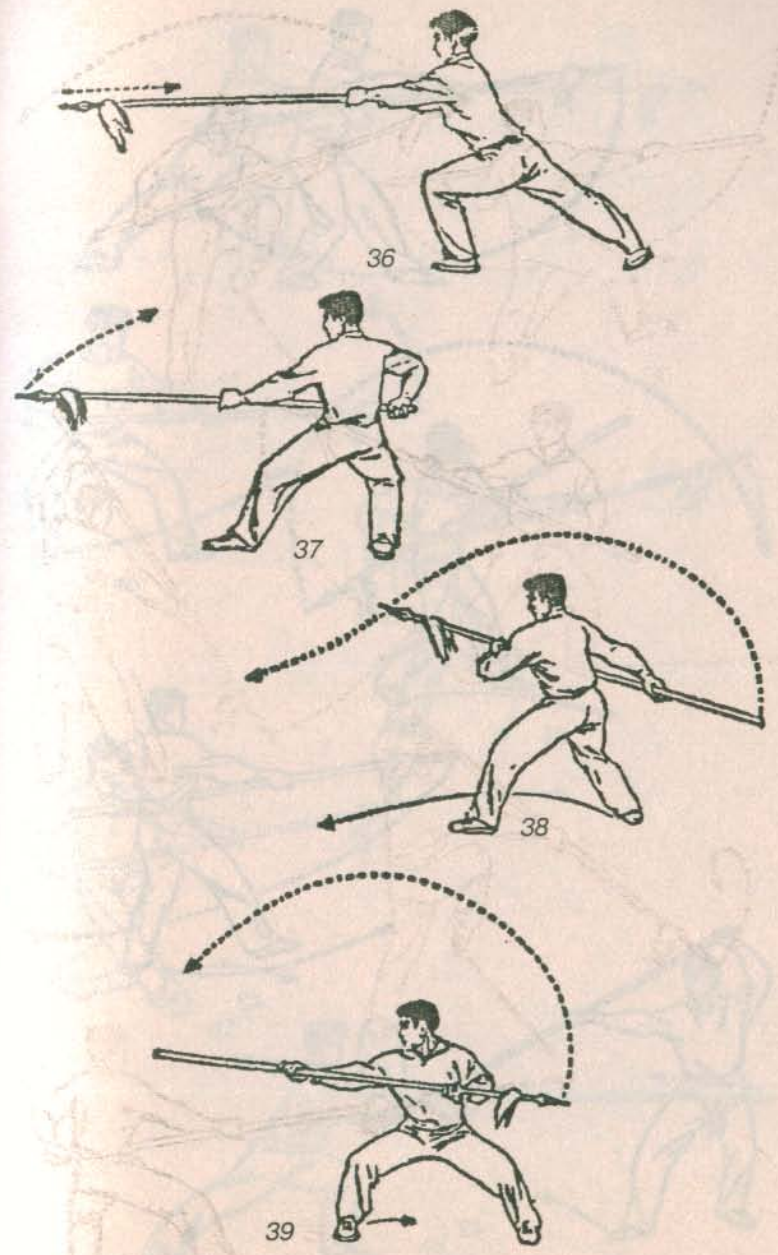
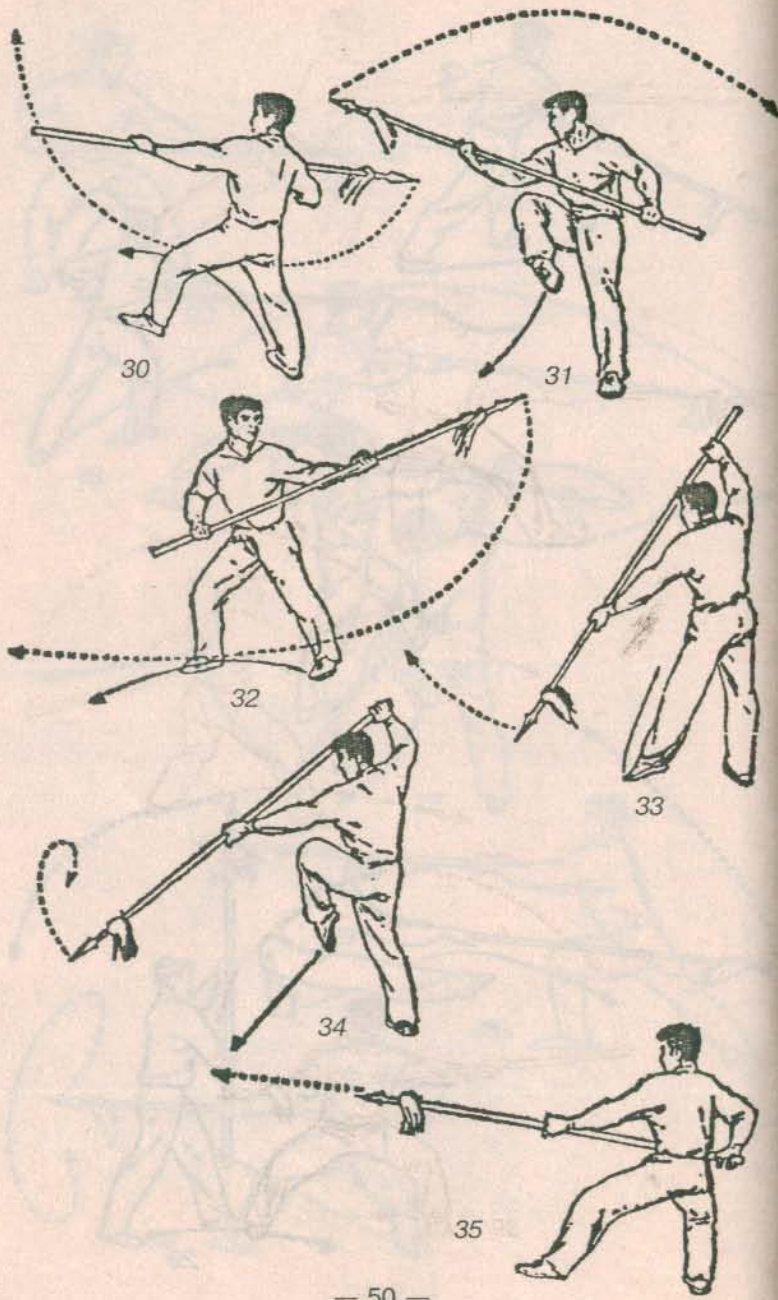


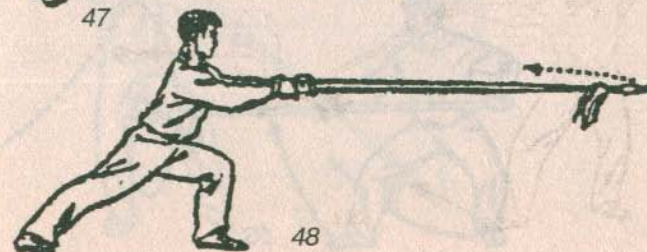
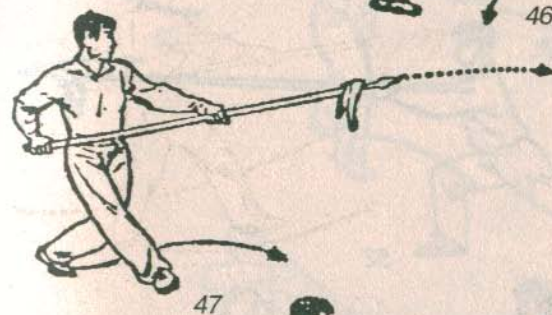
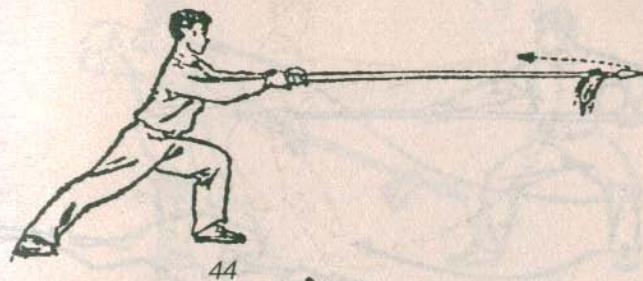
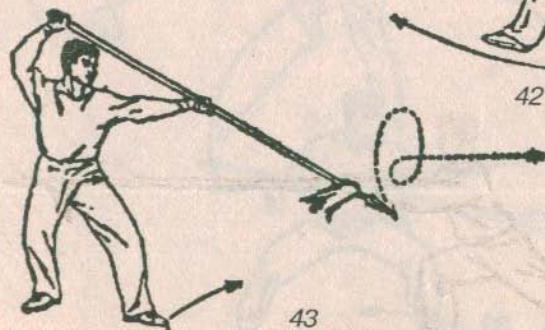
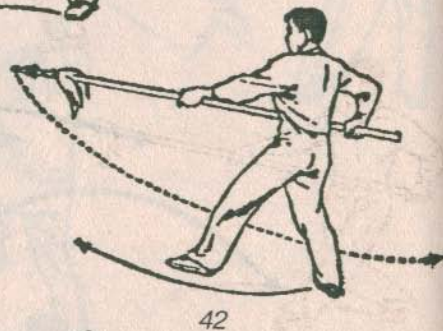
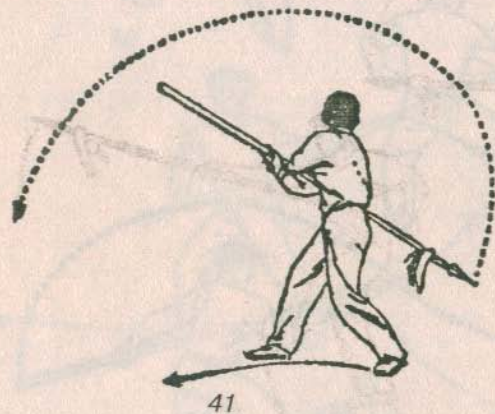
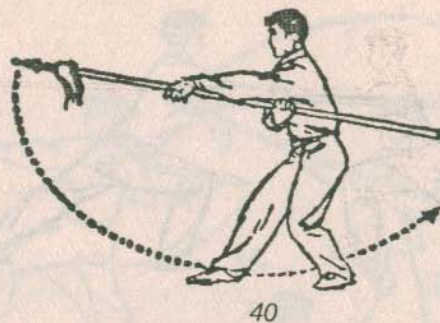
18

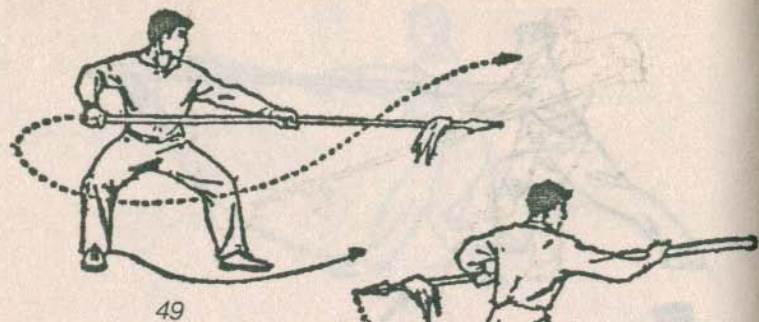


19

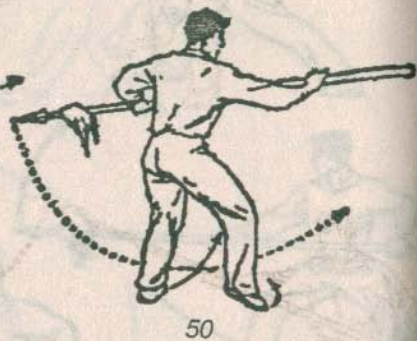








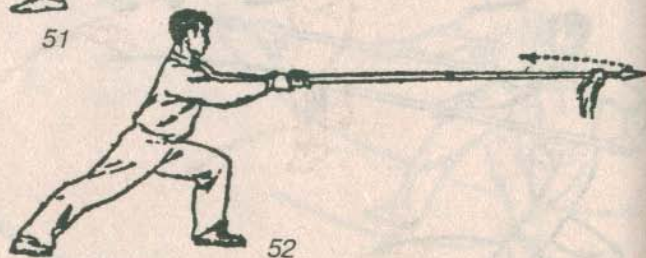
49



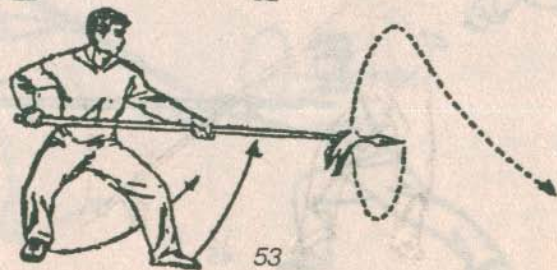
50



51



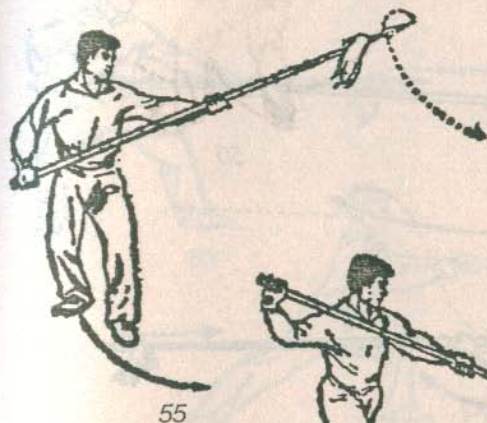
52



53



54



55



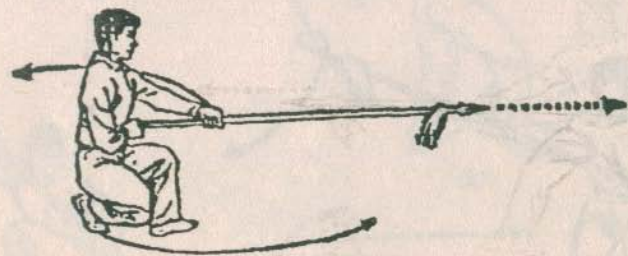
56



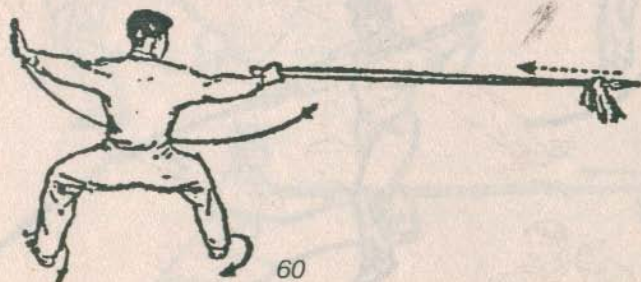
57



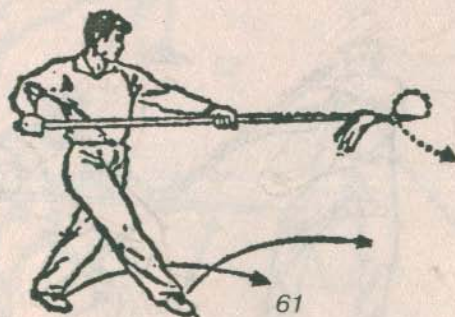
58



59



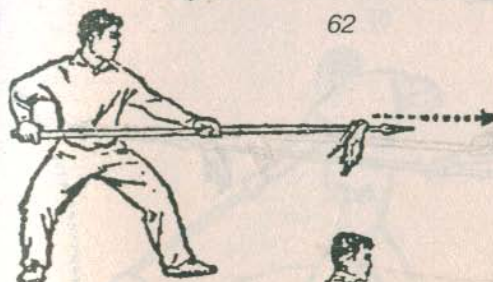
60



61



62



63



64



65



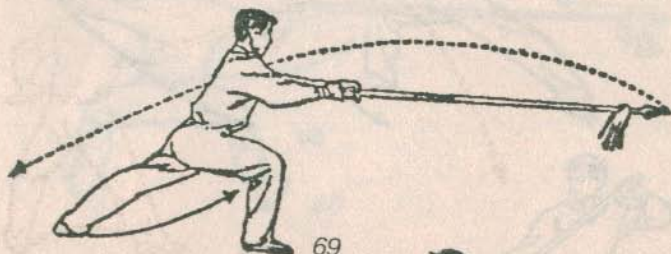
66



67



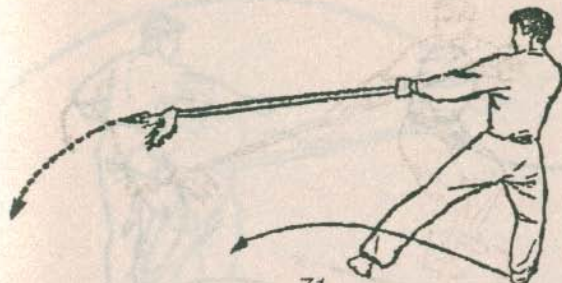
68



69



70



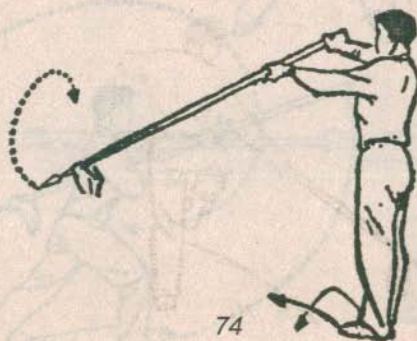
71



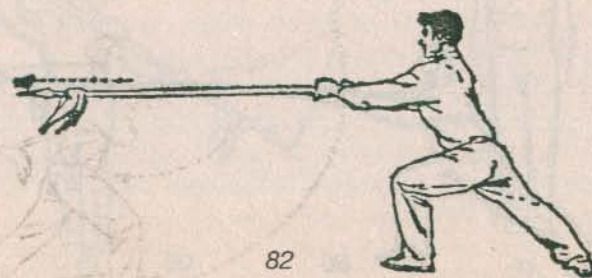
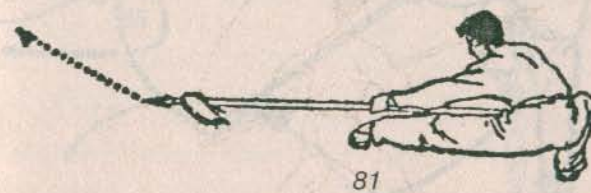
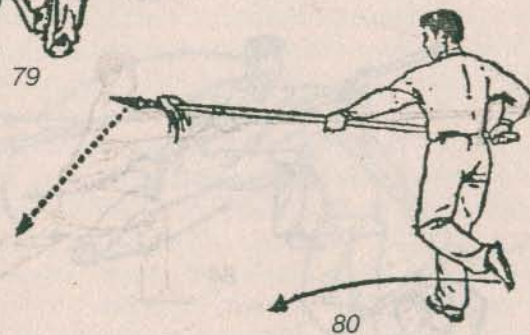
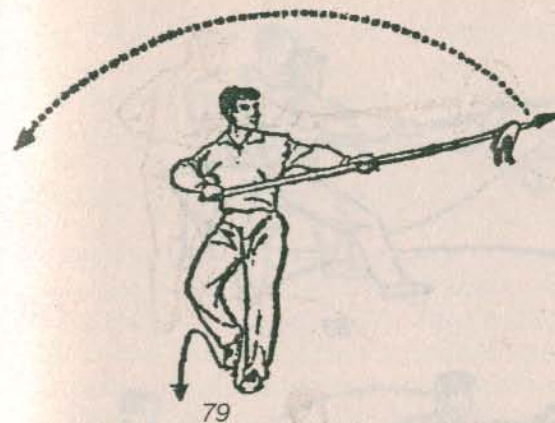
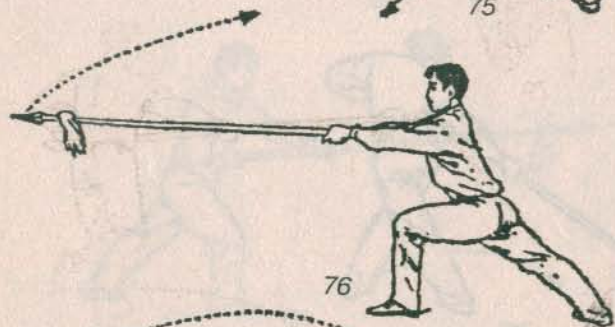
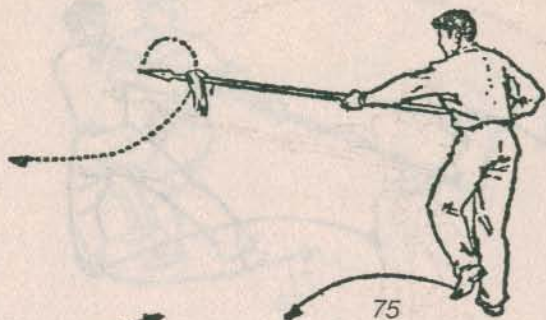
72

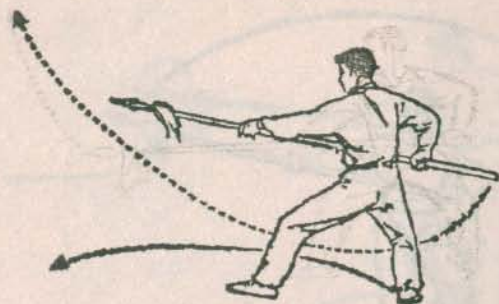


73



74

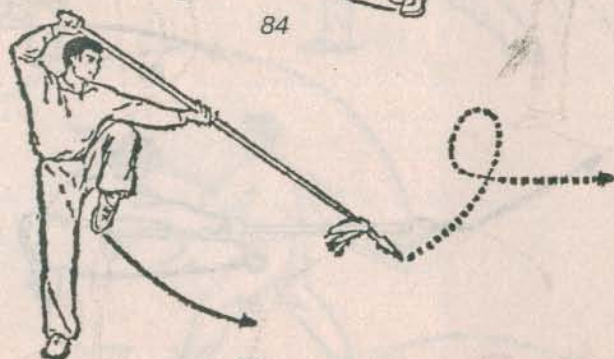




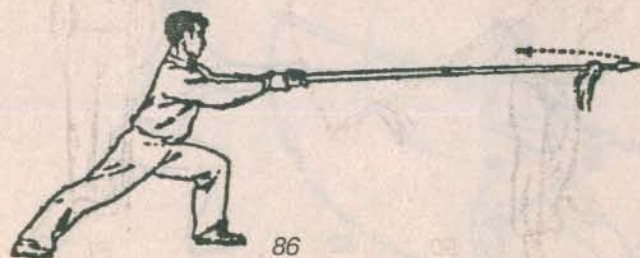
83



84



85



86



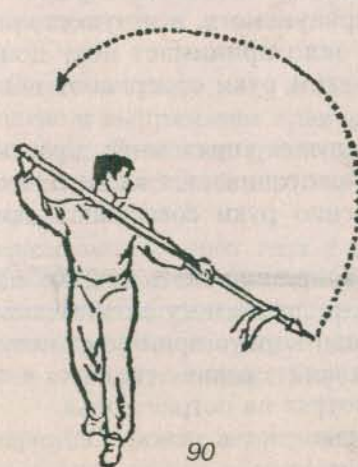
87



88



89



90



91

8. Продолжая предыдущее упражнение, левой ногой делают шаг влево, и все тело занимает позу полувсадника. Одновременно с этим правое предплечье полукруговым движением опускают к талии. Левую руку поворачивают таким образом, что ладонь обращена вниз, а острие копья описывает круговое движение вперед. Это *на* — пресс.

9. Продолжая предыдущее упражнение, правую ногу выпрямляют, тело наклоняется влево. Копье при этом совершает горизонтальный выпад *жа* — толчок. Глаза смотрят на острие копья.

Примечание. Движение, отводящее конец копья к талии, должно быть ровным, правая рука не должна колебаться. В упражнении *лан* движение правой руки не должно быть чересчур размашистым. Упражнения *на* и *жа* должны быть согласованы с движениями поясницы.

10. Поворачивая туловище вправо, примите позу полувсадника. Одновременно правую руку отведите назад к правой стороне талии, а удерживающей копье левой руке позвольте скользить к его середине.

11. Правую ногу ставят перед левой. Левую ногу сгибают в колене, готовясь к прыжку. В это же время руки совершают движение *лан*.

12. Отталкиваясь левой ногой, делаем прыжок. Приземляемся сначала на правую ногу, а левую ставим слева таким образом, что тело принимает позу полувсадника. Одновременно с этим руки совершают движение *на*.

13. Продолжая предыдущее упражнение, правую ногу выпрямляют, и корпус поворачивается влево с наклоном также влево. Одновременно руки совершают движение *жа*.

Примечание. Следует координировать прыжок с движением *лан* и приземление на левую ногу с движением *на*.

14. С поворотом вправо корпус принимает позу полувсадника. В то же время конец копья отводится к правой стороне талии. Глаза смотрят на острие копья.

15. Правую ногу придвигают к левой. Одновременно руки совершают движение *лан*.

16.левой ногой делают шаг вперед. Вместе с этим руки совершают движение *на*.

17. Правой ногой дугообразным движением заступают за левую, в то время как руки выполняют движение *жа*.

18. Корпус поворачиваем слегка вправо. Одновременно с этим копье отводится назад. Глаза смотрят влево.

19.левой ногой делают шаг влево, после чего правой ногой заступают за левую сзади. Одновременно с этим корпус поворачивается вправо, а руки совершают движение *лан*.

20.левой ногой делают шаг влево, принимая позу полувсадника. Руки при этом выполняют движение *на*.

21. Продолжая предыдущее упражнение, правую ногу выпрямляют, поворачивая корпус влево с наклоном, в то время как руки выполняют движение *жа*. Глаза смотрят на острие копья.

Примечание. Движения ног должны быть быстрыми и скоординированы с движениями копья.

22. Центр тяжести тела переносим на правую ногу, после чего поднимаем левое колено и поворачиваем корпус влево на 180°. В то же время правой рукой захватываем конец копья и перемещаем его в самое верхнее правое положение. Охватывающая копье левая ладонь скользит к его острию. Обе руки прямые, и острие копья обращено вниз и влево. Глаза смотрят на острие копья.

23. Опустив левую ногу и сделав шаг вперед, сгибаем ее в колене и выпрямляем правую ногу с наклоном туловища вперед. В это же время правая рука опускается и выполняются движения *на* и *жа*. Глаза обращены к острию копья.

Примечание. Поворот тела и подъем колена выполняются без рывков, копье должно прилегать к телу.

24. Корпус поворачиваем вправо, центр тяжести переносим назад, принимая позу полувсадника. Одновременно копье отводится назад. Глаза смотрят на острие копья.

25, 26. Делаем шаг вперед правой ногой, затем левой. Одновременно острие копья совершает круговое движе-

ние против часовой стрелки. Глаза смотрят на острие копья.

27. Делаем еще один шаг вперед правой ногой. Сгибаем правое колено и выпрямляем левую ногу, наклоняя туловище вперед. Одновременно движением обеих рук копье выталкивается в сторону. Его конец поднимается на уровень головы, левая рука вытягивается вперед, ладонь обращена вверх. Острие копья опущено. Глаза смотрят на него.

Примечание. Шаги вперед и круговое движение острия копья совершаются одновременно. Левая рука держит копье свободно, не препятствуя его равномерным круговым движениям.

28.левой ногой делаем шаг влево, правую ногу полностью сгибаем, в результате чего тело принимает позу «полусидя на правой ноге». Одновременно с этим копье несколько отводится назад, затем выбрасывается горизонтально вдоль внутренней стороны левой ноги. Глаза смотрят на острие копья.

Примечание. В позе «полусидя на правой ноге» правая нога должна быть полностью согнута, а левая — выпрямлена. Туловище слегка наклонено вперед и влево.

29. Поднимаемся с небольшим поворотом корпуса влево, правой ногой делаем шаг вперед. Удерживающая копье левая рука скользит чуть ближе к его острию, правой рукой копье перехватываем за его середину. Острие копья направлено вертикально вверх.

30. Делаем левой ногой шаг вперед. Острие копья отклоняется назад.

31. Поднимаем правое колено и выпрямляем левую ногу. Круговым движением острие копья опускается сзади, а затем переводится вперед и поднимается. В это время обе руки слегка согнуты, правая кисть поднята на высоту плеча, левая кисть остается у левого бедра. Глаза смотрят на острие копья.

Примечание. При выполнении кругового движения копьем оно не должно удаляться от туловища. Правая рука держит копье свободно, левая — плотно.

32. Правую ногу опускаем на землю, делая шаг вперед с поворотом корпуса влево. Одновременно с этим левая

кисть скользит к середине копья, правая — вниз, ближе к его концу. При повороте корпуса острие копья движется вверх и назад. Глаза смотрят на острие копья.

33.левой ногой делаем шаг вперед, корпус поворачивается вправо. Одновременно острие копья продолжает круговое движение вниз и вперед.

34. Поднимаем левое колено, распрямляем правую ногу. В это же время захватываем копье левой рукой и толкаем его вперед. Кисть левой руки обращена ладонью вверх. Удерживающая копье кисть правой руки скользит к концу копья, а вся рука толчком движется вверх и назад. Острие копья все еще направлено вперед и находится на высоте колена. Глаза смотрят на острие копья.

35. Левую ногу опускаем на землю вперед, корпус повернут чуть влево в позе полувсадника. Одновременно правое предплечье опускаем вниз и выполняем движение *на*.

36. В продолжение этого упражнения правую ногу выпрямляем влево с наклоном туловища. Руки при этом совершают движение *жса*.

Примечание. Опускание ноги с шагом и движение *на* должны быть согласованы.

37. Корпус поворачивается вправо — принимаем позу полувсадника. Одновременно копье отводится назад. Глаза смотрят на острие копья.

38. Центр тяжести тела смещается несколько назад. Удерживающие копье кисти обеих рук скользят по нему таким образом, что копье смещается назад. Копье направлено вперед, острие на высоте носа.

39. Правой ногой делаем шаг вперед, поворачивая корпус влево. Ноги согнуты в коленях, тело принимает позу всадника. Одновременно конец копья движется вверх и вперед, затем после ударного движения опускается вниз с правой стороны тела. Конец копья находится на уровне плеча. Правая рука прямая, ладонь повернута вниз. Левая рука согнута, ее кисть находится перед туловищем. Глаза смотрят на конец копья.

Примечание. При выполнении удара энергия копья общается правой рукой, для чего используется также масса тела при движении его вниз.

40. Корпус поворачивается вправо, правую ногу несколько убираем назад, приняв вольную позу. Одновременно острие копья движется сначала вверх, затем вниз и вперед. Конец копья движется вниз и назад, проходя слева от левой ноги.

41. Продолжая предыдущее упражнение, острие копья движется назад. Правая рука вытянута влево. Обе руки скрещены спереди, левая находится с внешней стороны. Одновременно тело поворачивается вправо. Глаза смотрят на острие копья.

42. Делаем шаг левой ногой, ставя ее перед правой. В то же время конец копья движется сначала вниз, а затем назад и фиксируется справа у талии. Острие копья круговым движением идет вверх, а затем вперед. Копье занимает горизонтальное положение.

43. Правой ногой заступаем за левую сзади, затем корпус поворачивается вправо на 180° . При повороте корпуса острие копья выталкивается на левую от тела сторону. Удерживающая копье правая кисть скользит к концу копья и поднимает его над головой. Левая рука горизонтальна, копье наклонено влево. Глаза смотрят на острие копья.

44.левой ногой делаем полшаг вперед. Затем корпус поворачивается влево с наклоном. Одновременно руками выполняем движения *на* и *жа*.

Примечание. При выполнении «восьмерки» обе руки удерживают копье без напряжения, чтобы можно было скрестить их впереди. При выполнении круговых движений копье должно находиться близко к телу. Заступание правой ногой за левую и поворот тела должны совершаться одновременно.

45. Центр тяжести тела смещается назад. Туловище поворачиваем вправо и принимаем позу полувсадника. Копье одновременно отводится назад. Глаза смотрят на острие копья.

46. Туловище поворачиваем чуть влево. Поднимаем правую ногу и делаем удар вперед пяткой, ступня при этом вывернута носком наружу. Одновременно острие копья поднимается чуть выше головы.

47. Правую ногу опускаем, делая с шаг вперед, носок вывернут наружу. Обе ноги перекрещены и полусогнуты. Одновременно копье рубящим движением опускается до уровня талии.

48. Одновременно выполняется движение *жа*.

Примечание. Удар пяткой и наклон копья (с подъемом его острия) должны выполняться одновременно, как и опускание правой ноги вперед и рубящий удар копья.

49. Центр тяжести тела переносим назад. Корпус поворачиваем вправо и принимаем позу полувсадника. Одновременно с этим копье отводим назад. Глаза смотрят на острие копья.

50. Поворачиваем корпус влево. В это же время правой ногой делаем шаг вперед; захваты обеих рук расслабляются, руки скользят ближе к середине копья, так что его конец оказывается выдвинут со стороны правой руки. Во время шага правой ногой копье наклоняется. В это же время правая рука вытягивается вперед на высоту плеча, ее ладонь обращена вниз. Глаза смотрят на конец копья.

51. Продолжаем наклон копья. Носок правой ноги обращен внутрь, левое колено поднято, корпус повернут влево на 180° . Острие копья остается с левой стороны тела и при повороте корпуса описывает окружность. Глаза смотрят на острие копья.

52. Левую ногу опускаем слева от корпуса. Правая нога выпрямляется, и туловище поворачивается влево с наклоном. Одновременно руками выполняем движения *на* и *жа*.

Примечание. Поворот тела на 180° с круговым перемещением копья — это одно непрерывное движение. После наклона копья удерживающая его кисть правой руки скользит ближе к его концу.

53. Центр тяжести тела смещаем назад. Корпус поворачиваем вправо и принимаем позу полувсадника. Одновременно копье отводим назад. Глаза смотрят на острие копья.

54. Правой ногой делаем шаг вперед, заводя ее за левую ногу. Одновременно острие копья круговым движением

идет вниз и влево. Затем левой ногой переступаем влево. Правая нога сгибается, а левая выпрямляется с наклоном туловища вбок. Острые копы обращены вниз и находятся на уровне колена. Левая рука вытягивается, ладонь ее обращена вниз, правая рука остается справа от туловища. Глаза смотрят на острие копы.

Примечание. Рубящее движение острием копы и боковой наклон туловища выполняются одновременно. Левая рука при рубящем ударе давит на копы вниз, а туловище отклоняется несколько вперед и вправо, дабы облегчить выполнение удара.

55.левой ногой делаем шаг вперед. Одновременно с этим острие копы круговым движением поднимаем вверх.

56.Правой ногой делаем шаг вперед. Острые копы круговым движением идет назад и вниз. Глаза смотрят на острие.

57.Делаем шаг вперед левой ногой, носок которой лишь едва касается пола; в этом положении принимаем свободную позу. Одновременно руками выполняем низкое движение *жа*. Глаза смотрят на острие копы.

Примечание. Круговое движение копы должно быть плавным, а тычок — не слишком резким.

58.Корпус поворачиваем влево, одновременно руками начинаем выполнять движение *на*, в конце которого кисть правой руки фиксируется у желудка. Большой палец левой руки обращен вверх.

59.Продолжая предыдущее упражнение, сгибаем оба колена, принимая позу со скрещенными ногами. Одновременно руками выполняем движение *на*. Левая рука вытягивается горизонтально вперед, правая рука остается у желудка с ладонью, обращенной вверх. Копы расположено горизонтально. Глаза смотрят на острие копы.

Примечание. Движение копы с подъемом его острия не следует проводить слишком энергично. Приседание в позу со скрещенными ногами должно быть совмещено с движением *на* вниз.

60.Выпрямяем обе ноги. Правой ногой делаем шаг вперед, а корпус поворачиваем влево; затем обе ноги сги-

басм, принимая позу всадника. Одновременно с этим левой рукой отпускаем копы, распрямляем ладонь и вытягиваем руку влево. Правой рукой выполняем коллющий удар копьем вправо. Глаза смотрят на острие копы.

Примечание. Шаг вперед и тычок копьем выполняются одновременно, правая ладонь обращена вверх.

61.Носок правой ноги выворачиваем наружу, носок левой ноги — внутрь. Одновременно конец копы оттягиваем назад к правому боку; левую руку опускаем и движением вдоль левого бока вытягиваем ее вперед, захватывая ею копы посередине.

62.левой ногой делаем шаг вперед. Затем заступаем правой ногой за левую. В это же время руками выполняем движение *лап*.

63.Левую ногу переставляем влево. Обе ноги сгибаем в коленях, принимая позу полувсадника. Одновременно руками выполняем движение *на*.

64.Продолжая предыдущее упражнение, выпрямяем правую ногу и поворачиваем корпус влево с наклоном. Одновременно руками выполняем движение *жа*. Глаза смотрят на острие копы.

65.Носок левой ноги повернут внутрь, левую ногу выпрямяем и смещаем центр тяжести тела назад. Поворачиваем корпус вправо и сгибаем правую ногу с наклоном туловища вправо. При повороте корпуса правой рукой подтягиваем конец копы к правому плечу. Давлением левой кисти острие копы выводим на уровень лодыжки. Смотрим на острие копы.

Примечание. При повороте корпуса туловище должно оставаться на одном и том же уровне. Поворот корпуса и рывок копы выполняются одновременно.

66.левой ногой делаем шаг вправо, ее колено согнуто, правая нога выпрямлена. Верхняя часть туловища остается неподвижной.

67.Правую ногу приставляем к левой. Верхняя часть туловища все еще остается неподвижной.

68.Вращаясь на левой ноге, корпус поворачиваем влево почти на 180°. Затем делаем шаг вперед правой ногой с наклоном туловища. Одновременно вытягиваем вперед до

уровня талии левую руку. Правой рукой захватываем конец копья и круговым движением опускаем его от правого плеча к животу; правая ладонь обращена вверх. Смотрим на острие копья.

69. Продолжая предыдущее упражнение, руками выполняем движение *эса*.

Примечание. Шаги и поворот корпуса должны выполняться без перерывов. При выполнении шага правой ногой вправо с наклоном не следует поднимать ее слишком высоко.

70. Корпус поворачиваем резко влево, подняв левое колено. Одновременно правой рукой захватываем конец копья и рывком подтягиваем его к правой стороне груди. Удерживающая копье кисть левой руки скользит к середине копья. При повороте корпуса острие копья движется по кругу влево и вниз до уровня лодыжек. Смотрим на острие копья.

Примечание. Рывок копья и поворот корпуса должны выполняться одновременно. Копье наклонено вниз, но его острие не должно касаться пола.

71.левой ногой делаем шаг в сторону (влево) с наклоном туловища вбок. Одновременно левая рука с нажимом вперед скользит к правой руке. Нажимая на копье правой рукой влево, посылаем острие копья маховым движением вперед и вниз.

72. Правая нога заступает за левую. Левая рука остается на той же высоте. Правой рукой подтягиваем конец копья к правой стороне туловища так, что острие копья маховым движением смещается вниз и назад. Глаза смотрят на острие копья.

Примечание. Две комбинации (шаг левой ногой в сторону с маховым движением острия копья вперед и заступание правой ногой за левую с маховым движением острия назад) должны быть взаимосогласованы и выполняться без перерыва. На протяжении всего упражнения высота корпуса не меняется.

73.левой ногой делаем шаг влево в сторону. Одновременно острие копья круговым движением поднимаем перед собой вверх на высоту головы.

74. Правую ногу приставляем к левой, и обе ноги выпрямляем. Одновременно продолжается круговое движение острия копья, по завершении которого делаем колющий удар вниз перед собой. Левая рука вытянута вперед на высоте плеча. Левая ладонь обращена вверх. Глаза смотрят на острие копья.

Примечание. При круговом движении острие не должно подниматься выше головы. По завершении колющего удара копье наклонено вперед и влево, его острие — на уровне ступней ног.

75.левой ногой отталкиваемся от пола, правую ногу в прыжке выбрасываем вперед. Левую ногу на небольшой высоте приставляем вплотную к правой. В это же время руками выполняем движение *на*. Захват копья левой рукой скользит к его середине.

Примечание. Прыжок должен быть легким и не слишком высоким, а также скоординированным с движением *на*.

77. Центр тяжести тела смещаем назад, а корпус поворачиваем несколько вправо. Левую ногу отодвигаем чуть назад. Одновременно с этим копье отводим назад так что его конец выдвигается за правую руку. Левую руку сгибаем перед грудью. Кисть левой руки оказывается при этом у правого бедра. Копье наклонено, острием обращено вверх и вперед и находится на высоте головы.

78. Корпус повернут влево, центр тяжести смещен вперед. Одновременно конец копья движется по кругу вверх и вперед на высоте головы. Ладонь правой руки обращена вниз. Левую руку отводим назад к подмышке правой руки. Глаза смотрят на конец копья.

Примечание. Когда копье выдвигается назад, захваты обеих рук несколько ослабляются и скользят вдоль копья вперед. Энергия маховому удару сообщается усилием правой руки.

79. Конец копья продолжает описывать полный круг в вертикальной плоскости. По завершении этого движения острие копья оказываться слева и сзади. В процессе кругового движения копья поднимаем правую ногу. Захват правой рукой скользит к концу копья, захват левой рукой

также скользит чуть ближе к середине копья. Глаза смотрят на острие копья.

80. Правую ногу ставим вперед носком наружу. Лево́й ногой с силой отталкиваемся от пола. Одновременно острие копья движется по кругу вверх и вперед. Левая рука вытянута вперед, кисть находится чуть выше талии. Правая рука остается справа от туловища.

81. Правую ногу полностью сгибаем в колене, левую ногу выпрямляем и вытягиваем влево. Одновременно с этим, нажимая на копьё левой рукой, делаем рубящий удар передней частью копья. Левая рука вытянута туловище наклонено вперед и влево. Копье находится на высоте лодыжки.

82. Вес тела переносим вперед с наклоном туловища на левую ногу. Одновременно руками выполняем движение *жа*. Смотрим на острие копья.

Примечание. Круговое движение конца копья осуществляется усилием правой руки. В процессе рубящего удара правая рука чуть отведена назад.

83. Центр тяжести тела смещаем назад. Копье отводится горизонтально назад, так что его конец выдвинут за правую руку.

84. Правой ногой делаем шаг вперед с наклоном туловища вперед. Конец копья движется по кругу вниз и далее вверх на высоту головы. Левая рука остается у левого бедра. Глаза смотрят на острие копья.

85. Корпус поворачиваем влево и поднимаем левое колено. Одновременно захват правой рукой скользит к концу копья и поднимается выше головы. Захват левой рукой также скользит чуть ближе к концу копья. Острие копья находится на высоте левой ступни.

86. Левая нога опускается на пол влево, туловище наклоняем к левой ноге. Корпус поворачиваем влево. Одновременно с этим руками выполняем движения *на* и *жа*. Смотрим на острие копья.

Примечание. При наклоне копья вниз оно должно находиться как можно ближе к правой ноге.

87. Тело поворачиваем направо, а центр тяжести смещаем чуть назад, принимая позу полувсадника. В это же

время правой рукой отводим конец копья назад к правой стороне талии. Захват левой рукой скользит к середине копья. Глаза смотрят на острие копья.

88. Обе ноги выпрямляются. Острие копья движется вверх и назад. Тело повернуто чуть влево.

89. Продолжаем поворот корпуса влево. Правую руку поднимаем перед собой на высоту груди, острие копья продолжает движение вниз за спиной. Одновременно с этим левой ногой делаем полушаг вперед, принимая высокую свободную позу.

90. Правая рука продолжает тянуть конец копья вверх и вправо. Левая рука движется вниз, так что острие копья находится слева и обращено вниз. Глаза смотрят горизонтально влево.

91. Правую руку опускаем вниз справа. Острие копья круговым движением перемещаем вперед и вправо вверх. Одновременно левую ногу приставляем к правой, после чего обе ноги выпрямляем. Когда копьё займет вертикальное положение, оно скользит вниз, так что правая рука удерживает его в середине. Лево́й рукой копьё отпускаем и опускаем ее вдоль левой стороны тела. Глаза смотрят вперед.

Примечание. Когда острие копья перемещается из нижнего левого положения в правое верхнее, оно описывает дугу в наклонной плоскости. Захват левой рукой следует ослабить, чтобы копьё могло свободно скользить.

ВИЛЫ

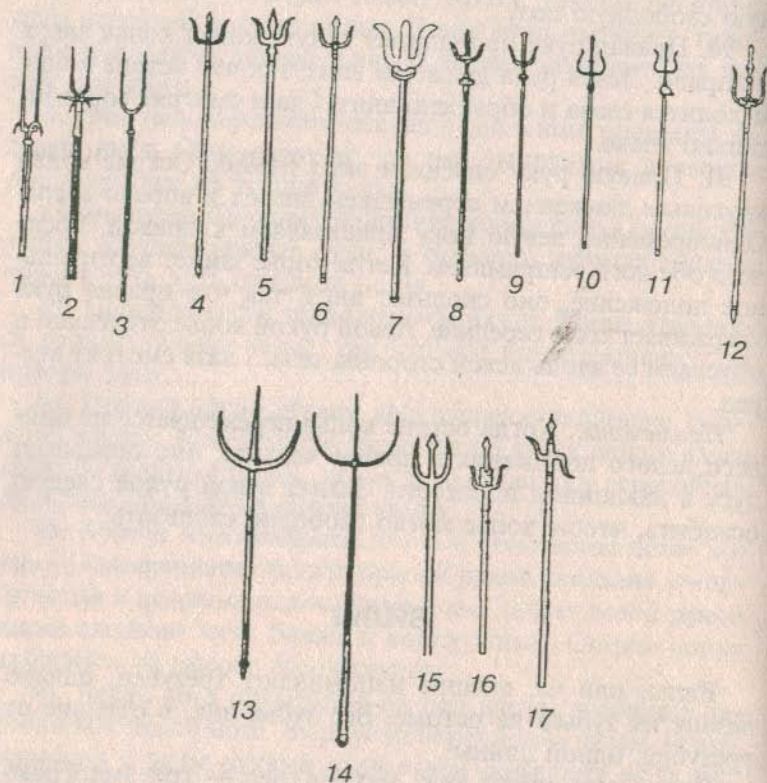
Вилы, или *ча*, внешне напоминают трезубец, однако лезвия их зубьев не острые. Все зубья вил, в отличие от трезубца, одной длины.

Длина вил около двух метров, вес — три килограмма. Боковые зубья вил гладкие, без зазубрин или с изогнутыми зубьями, концы которых загнуты вверх и вниз, к центру.

В южных стилях ушу применяются вилы под названием «даба». Зубья этих вил более широко расставлены, чем у

других вил, и не прямые, а округлые. Такими вилами часто вращали, нанося резаные раны, захватывали оружие противника.

«Летающие» вилы имели длину 70 см. Вилы подбрасывали вверх с различным вращением.



Вилы: 1—3 — двузубые вилы; 4—12 — трезубые вилы; 13—14 — даба; 15 — «летающие» вилы; 16 — цисинба; 17 — вилы с концами, загнутыми в противоположные стороны

Тао с вилами, 39 форм

1. Стойка ушу бацзыбу (пятки расположены на одной линии на расстоянии кулака, а носки развернуты наружу). Вилы держат левой рукой у корпуса, трезубцем вверх.

2. Поднять левое колено, стойка дулибу. Вилы разворачивают левой рукой трезубцем влево. Вилы находятся в горизонтальном положении.

3. Далее левая нога опускается, левосторонняя стойка гунбу. Наносится колющий удар вилами вперед.

4. Шаг правой ногой вперед, правосторонняя стойка гунбу. Держа обеими руками вилы за оба их конца, разворачивают вилы вперед, нанося колющий удар острием древка вниз. Трезубец вил находится сверху и сзади.

5. Разворот влево на 325° , вилы поворачивают трезубцем вниз, нанося колющий удар трезубцем.

6. Шаг вперед, правосторонняя стойка гунбу. Вилы вращают в воздухе, описывая круг, нанося рубящий удар трезубцем, сверху вниз.

7. Подшаг левой ногой вперед, правую ногу поднять, стойка дулибу. Вилы поднимают вверх до уровня шеи, наносят колющий удар трезубцем.

8. Разворот на 90° влево, правую ногу опускают, а левую поднимают. Наносят удар острием древка вниз и вперед.

9. Левую ногу опускают, подшаг левой ногой вперед, а правая нога остается сзади. Вилы разворачивают трезубцем вперед, нанося удар трезубцем.

10. Шаг правой ногой вперед, правосторонняя стойка гунбу. Вилы опять разворачивают, острие древка находится сзади.

11. Далее правую ногу отставляют чуть назад, а левой ногой делают подшаг вперед, принимая левостороннюю стойку гунбу. Наносят колющий удар трезубцем вил вперед и вверх.

12. Разворот на обеих ногах примерно на 180° , вилы располагают вертикально трезубцем вверх.

13. Разворот на обеих ногах влево на 90° , левосторонняя стойка суйбу, вилы разворачивают вниз и влево, нанося колющий удар трезубцем вниз.

14. Разворот двумя ногами вправо на 180° , левосторонняя стойка пубу. Вилы располагают горизонтально, нанося рубящий удар трезубцем сверху вниз.

15. Подшаг вперед правой ногой, правую ногу поднимают, а трезубцем наносят колющий удар вперед.

16. Опускают правую ногу, левой ногой делают шаг вперед, левосторонняя стойка гунбу. Наклон корпуса вперед, вилы держат правой рукой и располагают за спиной трезубцем вверх. Левая рука находится перед лицом для защиты.

17. Шаг правой ногой вперед, левую ногу поднимают, стойка дулибу. Вилы теперь находятся в левой руке. Наносят колющий удар трезубцем вперед.

18. Левую ногу опускают, разворот влево на 90° . Вилы держат правой рукой, нанося удар трезубцем влево.

19. Шаг в сторону левой ногой, правосторонняя стойка гунбу. Держа вилы обеими руками, наносят колющий удар трезубцем справа налево.

20. Разворот вправо на 90° , шаг назад правой ногой. Наносят колющий удар трезубцем назад.

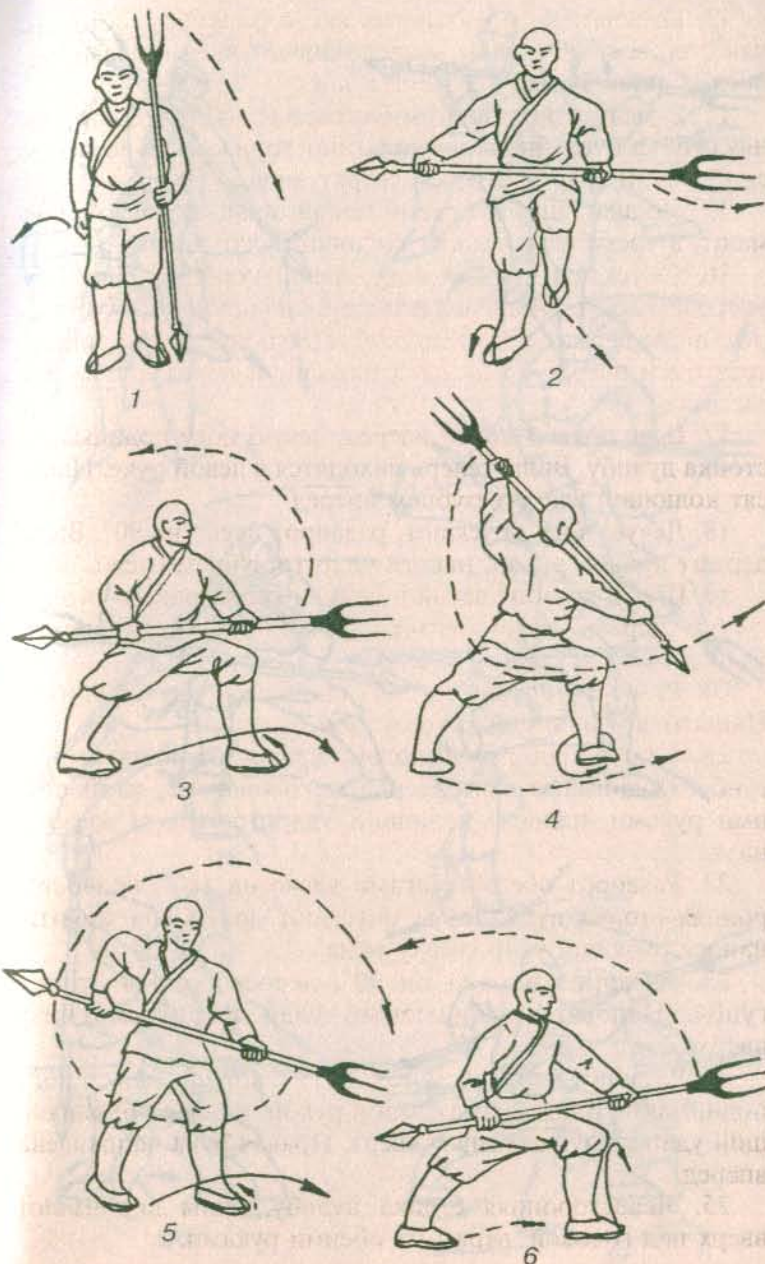
21. Шаг назад левой ногой, правосторонняя стойка гунбу. Поднимают вилы вверх над головой, держа их обеими руками, наносят колющий удар трезубцем влево и назад.

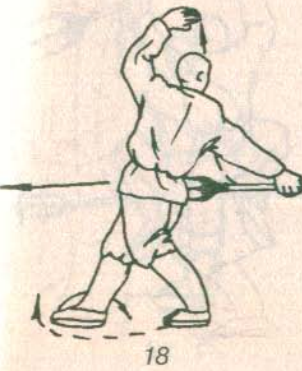
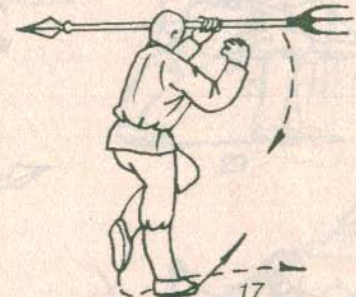
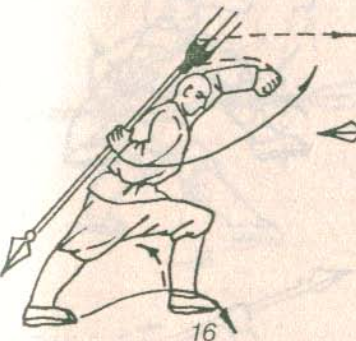
22. Разворот обеими ногами влево на 180° , правосторонняя стойка пубу. Вилы опускают до уровня живота, нанося рубящий удар сверху вниз.

23. Разворот вправо на 90° , левосторонняя стойка гунбу. Наносят подбивающий удар трезубцем снизу вверх.

24. Разворот на обеих ногах на 180° вправо, левую ногу поднимают. Вилы держат левой рукой, нанося подбивающий удар трезубцем снизу вверх. Правая рука направлена вперед.

25. Левосторонняя стойка дулибу, вилы поднимают вверх над головой, держа их обеими руками.







20



21



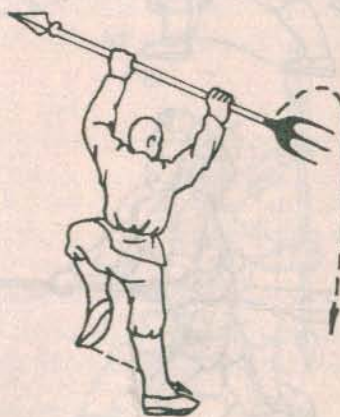
22



23



24



25



26



27



28



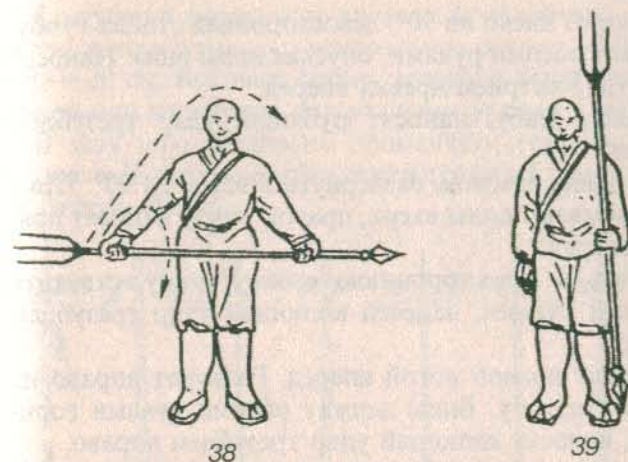
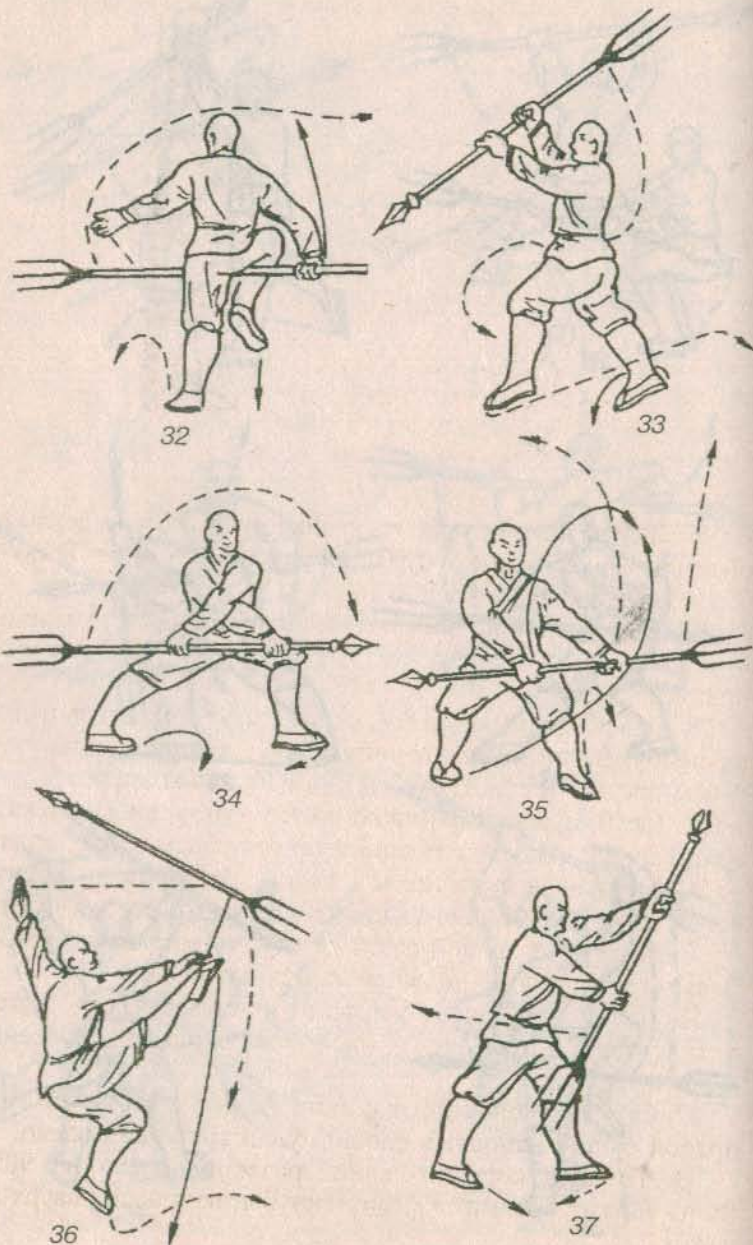
29



30



31



26. Левую ногу опускают, стойка гунбу. Вилы держат обеими руками, наносят рубящий удар сверху вниз. Трезубец вил направлен вперед.

27. Левую ногу поднимают, стойка дулибу. Руки поднимают вверх выше головы, держа древко. Трезубец направлен вниз.

28. Далее шаг левой ногой вперед, левосторонняя стойка суйбу. Вилы опускают вниз, нанося колющий удар острием древка назад. Трезубец вил направлен вперед.

29. Стать в левостороннюю стойку гунбу, вилы держат вертикально, нанося колющий удар трезубцем сверху вниз.

30. Подшаг вперед правой ногой, разворот на обеих ногах влево на 90°. Левую ногу поднимают, стойка дулибу. Вилы держат правой рукой, трезубец направлен влево. Левую руку поднимают вверх над головой.

31. Левую ногу опускают, высокая стойка мабу. Вилы держат в левой руке над головой, правая рука направлена вверх и вправо.

32. Стойка дулибу, правая нога поднята. Вилы держат правой рукой, наносят колющий удар трезубцем влево.

33. Правую ногу опускают, разворот влево на 90°. Вилы держат обеими руками, трезубец направлен вверх и назад.

34. Разворот влево на 90°, левосторонняя стойка гунбу. Вилы держат обеими руками, опуская вилы вниз. Наносят колющий удар острием древка вперед.

35. Стойка мабу, наносят рубящий удар трезубцем сверху вниз.

36. Выполняя прыжок, развернуться влево на 90°. Прыгая, подбрасывают вилы вверх, правой ногой наносят прямой удар вперед.

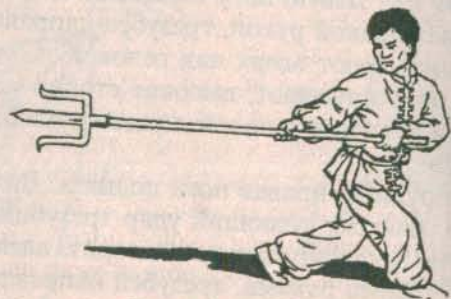
37. Встать в левостороннюю стойку гунбу, схватить вилы обеими руками, нанести колющий удар трезубцем сверху вниз.

38. Подшаг правой ногой вперед. Разворот вправо на 90°, стойка бацзыбу. Вилы держат обеими руками горизонтально, наносят колющий удар трезубцем вправо.

39. Держа левой рукой вилы, располагают их слева у корпуса, стойка бацзыбу. Правая рука касается правого бедра. Окончание комплекса.

ТРЕЗУБЕЦ

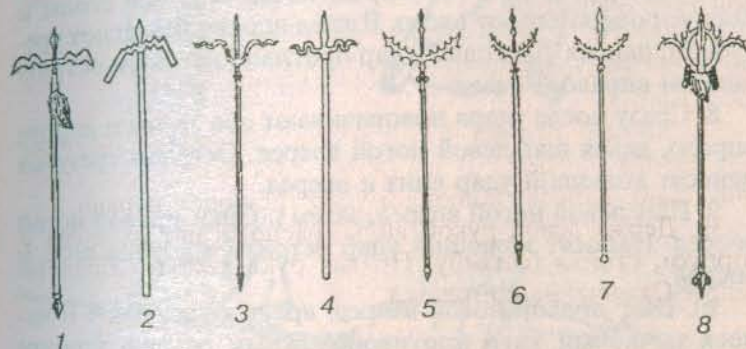
Трезубец, или *тан*, предназначен для нанесения режущих, протыкающих ударов острыми зубьями. Им также можно захватывать оружие противника. В большинстве случаев трезубец имеет три острия, но может быть и с двумя. Зубья отличаются своей формой, могут иметь различные крюки, шипы, острия, кольца.



Воин с трезубцем

Трезубец в форме усов дракона (лунскойтан) — длиной около двух метров; его центральное острие — 30 см, другие — 20 см. Боковые острия трезубца были гладкие, без шипов или изогнутые под разными углами и с шипами.

В ушу шаолиньцюань применялся трезубец «крылья феникса». Боковые острия этого трезубца имели сложную изогнутую форму.



Трезубцы: 1—4 — трезубец в форме креста; 5—7 — сюйтан; 8 — трезубец Лю Цзиня

Тао с трезубцем, 25 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Трезубец держат левой рукой.

2. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Острие трезубца опускают вниз до уровня пояса, нанося колющий удар вперед. Древко трезубца держат обеими руками.

3. Подшаг правой ногой вперед, левую ногу поднимают, согнув ее в колене. Взгляд направо. Древко трезубца продолжают держать обеими руками, нанося тычковый удар противоположным острием концом вправо и назад.

4. Сразу после удара поворачивают голову влево. Левую ногу ставят на носок перед правой ногой, стойка сюйбу. Острием трезубца наносят колющий удар вверх и вперед.

5. После удара левую стопу ставят полностью на пол, делают подшаг правой ногой вперед. Вращают трезубцем, держа его обеими руками и нанося колющий удар вниз и вперед.

6. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Вращают трезубцем, нанося колющий удар вниз и вперед.

7. Шаг правой ногой вперед, после чего обе стопы и корпус поворачивают влево. Взгляд вправо. Вращают трезубцем, нанося тычковый удар противоположным острием концом вправо и назад.

8. Сразу после удара поворачивают обе стопы и корпус вправо, делая шаг левой ногой вперед. Острием трезубца наносят колющий удар вниз и вперед.

9. Шаг левой ногой вперед, затем подшаг правой ногой вперед. Наносят колющий удар острием трезубца вниз и вперед.

10. Шаг правой ногой вперед, вращая трезубцем и нанося тычковый удар противоположным острием концом вниз и вперед.

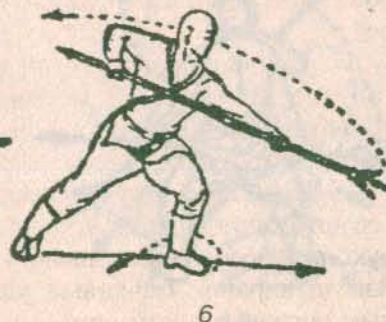
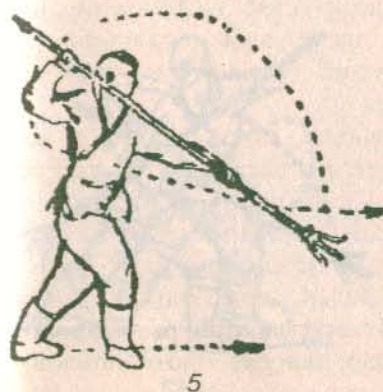
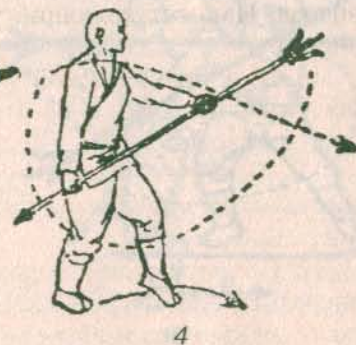
11. Поворот стоп и корпуса влево, стойка мабу. Вновь наносят удар противоположным острием концом вперед.

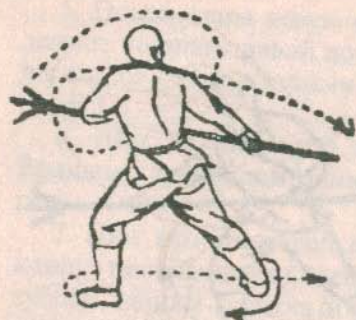
12. Поворот стоп и корпуса влево, подшаг левой ногой вперед. Вращают трезубцем, нанося колющий удар острием трезубца вниз и вперед.

13. Поворот корпуса вправо. Древко трезубца поднимают вверх до уровня левого плеча, держа его одной левой рукой и нанося колющие удары острием трезубца вперед.

14. Подшаг правой ногой вперед, затем шаг левой ногой вперед. Корпус поворачивают влево, держа теперь трезубец одной правой рукой и располагая его на плечах. Острием трезубца наносят колющий удар вперед.

15. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку чабу. Трезубец опускают вниз до уровня бедер, держа одной правой рукой. Левую ладонь выносят вперед, прикрывая лицо. Взгляд вправо. Тычковый удар наносят противоположным острием концом вправо и вниз.





7



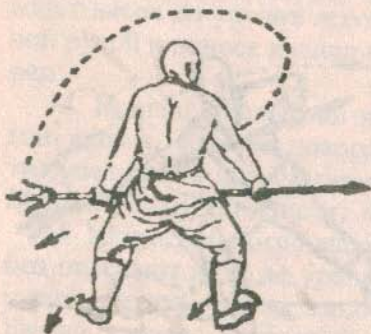
8



9



10



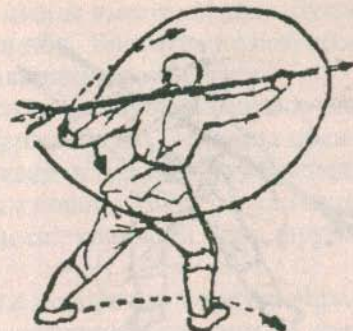
11



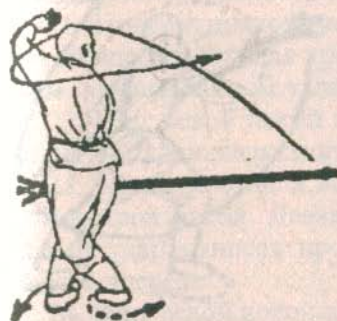
12



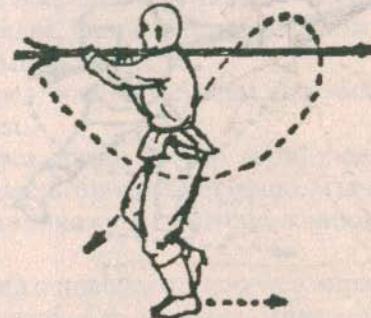
13



14



15



16



17



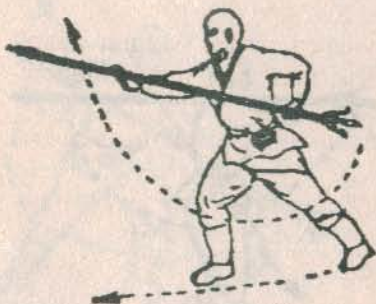
18



19



20



21



22



23



24



25

16. Поворот корпуса влево, стопы вместе, правая стопа поставлена на носок, стойка динбу. Вновь вращают трезубцем, нанося его острием колющий удар вперед.

17. После удара правую стопу ставят полностью на пол, шаг левой ногой назад. Держа древко трезубца обеими руками, наносят колющий удар острием вниз и вперед.

18. Шаг правой ногой назад с поворотом корпуса назад на 180°. Острием трезубца наносят колющий удар вниз и вперед.

19. Шаг левой ногой вперед с поворотом корпуса вправо. Острием трезубца наносят колющий удар вниз и вперед.

20. Шаг правой ногой вперед, нанося тычковый удар противоположным острием концом вниз и вперед.

21. Подшаг правой ногой вперед, затем подшаг левой ногой вперед. Вращая трезубцем, наносят противоположным острием концом тычковый удар вперед.

22. Шаг левой ногой вперед, нанося острием трезубца колющий удар вверх и вперед.

23. Поворот стоп и корпуса влево, древко держат одной правой рукой. Левая ладонь прикрывает лицо. Тычковый удар наносят противоположным острием концом вниз и вперед.

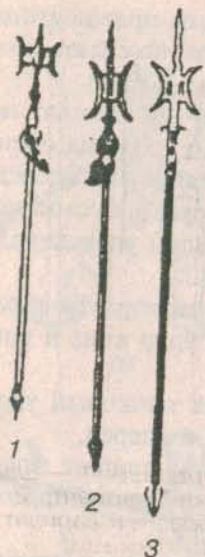
24. Шаг левой ногой вперед с поворотом корпуса вправо. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Вращают трезубцем, нанося колющий удар острием вперед.

25. Левую ногу опускают, стопы вместе. Корпус прямой. Окончание комплекса.

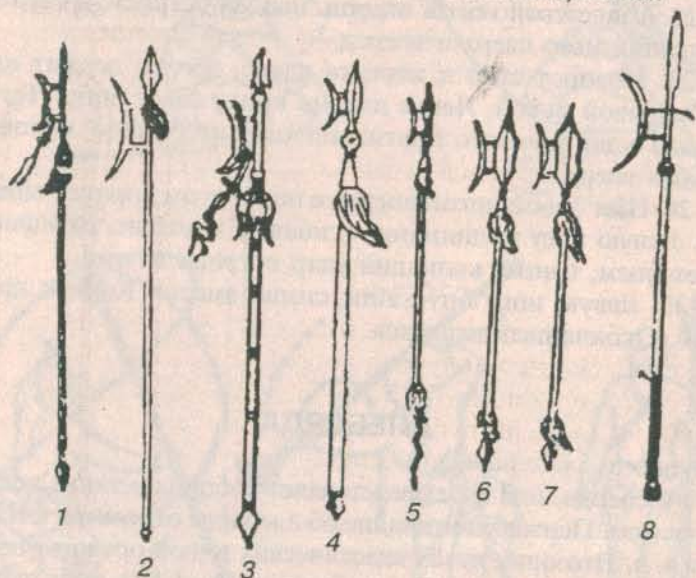
АЛЕБАРДА

Алебарда, или *изи*, представляет собой сочетание копья и топора. Первое упоминание об алебарде относится к III в. до н. э. Это один из 18 классических видов оружия ушу.

Средняя длина алебарды была около 1,5 м, хотя существовали и алебарды длиной более 2 м. Наконечник древка алебарды постоянно менялся, поэтому можно встретить различные их виды.



Двусторонняя цзи: 1 — с гардой-лезвием на наконечнике; 2 — с гардой-лезвием под наконечником; 3 — современная спортивная



Односторонняя цзи: 1 — основной тип; 2 — цзидао; 3—4 — вариант с гардой-лезвием на наконечнике; 5 — цзимао; 6—7 — парные цзи на коротком древке; 8 — одиночная цзи на коротком древке

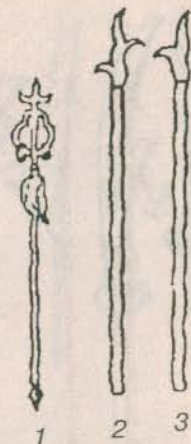
рым наносили колющие и режущие удары, то есть работали как мечом и как копьём. Оружие применялось на дальней дистанции или когда приходилось сражаться пешими против всадников.

Алебарда шо представляет собой древковое длинное оружие с лезвием различной формы.

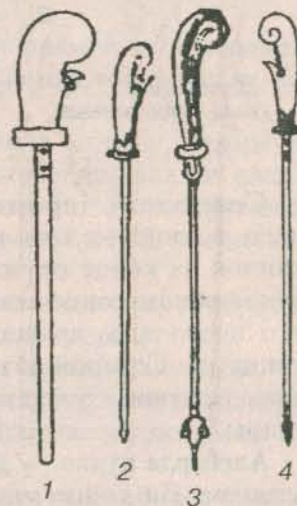
Алебарда дадао — сочетание копья и меча дао, представляет собой древко с широким изогнутым лезвием на конце.

Алебарда дадао появилась в Китае в III в. н. э., и с тех пор форма лезвия постоянно менялась. Лезвие могло быть в форме головы демона, крыла гуся, феникса, кисти, головы слона, облака...

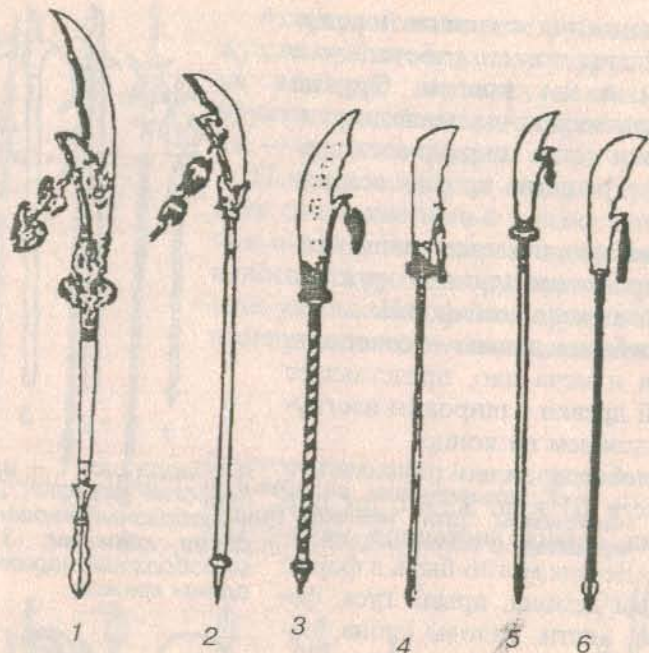
В то же время в Китае применяли другой вид алебарды — **цинлундао**. Изогнутое лезвие цинлундао имело дополнительный крюк, к которому прикреплялась красная нить. Другой конец алебарды цинлундао был заострен. Длина цинлундао достигала 2,5 м и более. Таким оружием выполняли рубящие, режущие, рубяще-режущие, сметающие удары. Дополнительный крюк на лезвии алебарды позволял захватывать оружие противника, а острый конец давал возможность наносить удары, вращая им.



Алебарда шо: 1 — шаолиньский вариант; 2 — маобразный вариант с двумя крюками; 3 — маобразный вариант с одним крюком



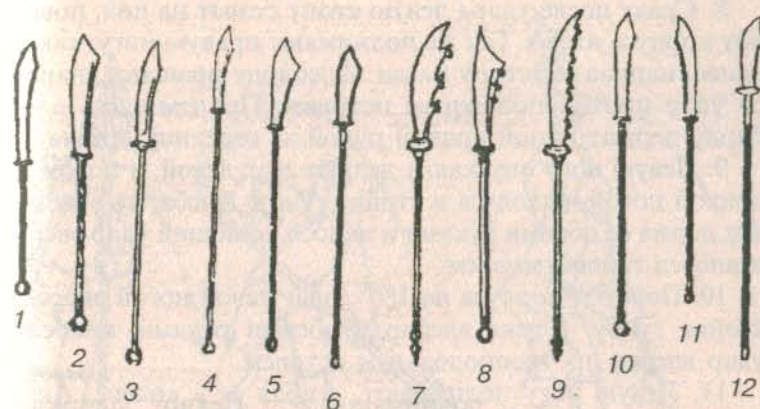
Дадао с круглым лезвием в форме: 1—2 — облака; 3 — головы демона; 4 — головы слона



Цинлундао: 1—3 — традиционные; 4—6 — современные спортивные

Секира юэ — древковое оружие ушу, на конце которого волнистое или прямое острие. Металлический клинок на конце оружия напоминает топор. На противоположном конце секиры было металлическое острие, что позволяло, вращая ее, наносить удары разными концами. Секирой юэ наносили по противнику рубящие, режущие, рубяще-режущие, колющие, сметающие удары.

Алебарда пудао — древко с широким искривленным лезвием. На конце металлического клинка могло быть от 3 до 9 отверстий с металлическими кольцами в них. Если оружие противника попадало в эти отверстия, оно повреждалось или ловилось. Длина пудао была не менее 1,5 м.



Пудао: 1—3 — короткий; 4—6 — длинный; 7—8 — с тремя кольцами; 9—12 — с девятью кольцами

Тао с алебардой шо, 24 формы

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Алебарду держат левой рукой, причем гарду-лезвие направляют вверх.

2. Правую ногу чуть отодвигают в сторону, поворачивая корпус влево. Гарду-лезвие переводят вниз и влево, нанося колющий удар. Алебарду держат обеими руками.

3. После удара алебарду поднимают вверх, продолжая держать ее обеими руками.

4. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Острием шо выполняют колющий удар вперед.

5. Левую ногу чуть отодвигают назад, ставя ее на носок. Держа алебарду обеими руками, поднимают ее вверх. Алебарду вращают, нанося удар противоположным ее острием.

6. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Вновь вращают алебарду, нанося колющий удар острием вперед.

7. Шаг правой ногой вперед, а левую ногу чуть сгибают в колене, направляя стопу назад. Острием алебарды наносят удар влево и вниз, повернув корпус влево.

8. Сразу после удара левую стопу ставят на пол, поворот корпуса влево. Так же поднимают правую ногу, как и ранее, направляя стопу назад. Алебарду вращают, нанося удар противоположным острием. При этом здесь алебарду держат одной правой рукой за середину древка.

9. Левую ногу опускают, делают шаг левой, а потом и правой ногой, находясь в стойке гунбу. Алебарду вращают, держа ее обеими руками и нанося колющий удар вверх и вперед гардой-лезвием.

10. Поворот корпуса на 180° , шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Держа алебарду обеими руками, наносят удар вперед противоположным острием.

11. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Алебарду держат обеими руками, располагая ее вертикально.

12. Левую ногу опускают, делая ею мах вниз и вперед. Поворот корпуса влево. Алебарду опускают, нанося колющий удар вперед.

13. Поставив левую ногу на пол, вращают алебардой, поднимая ее вверх выше головы. Наносят удар вперед противоположным острым концом.

14. Шаг вперед правой ногой, находясь в стойке гунбу. Алебарду держат обеими руками, опуская ее вниз и нанося колющий удар гардой-лезвием.

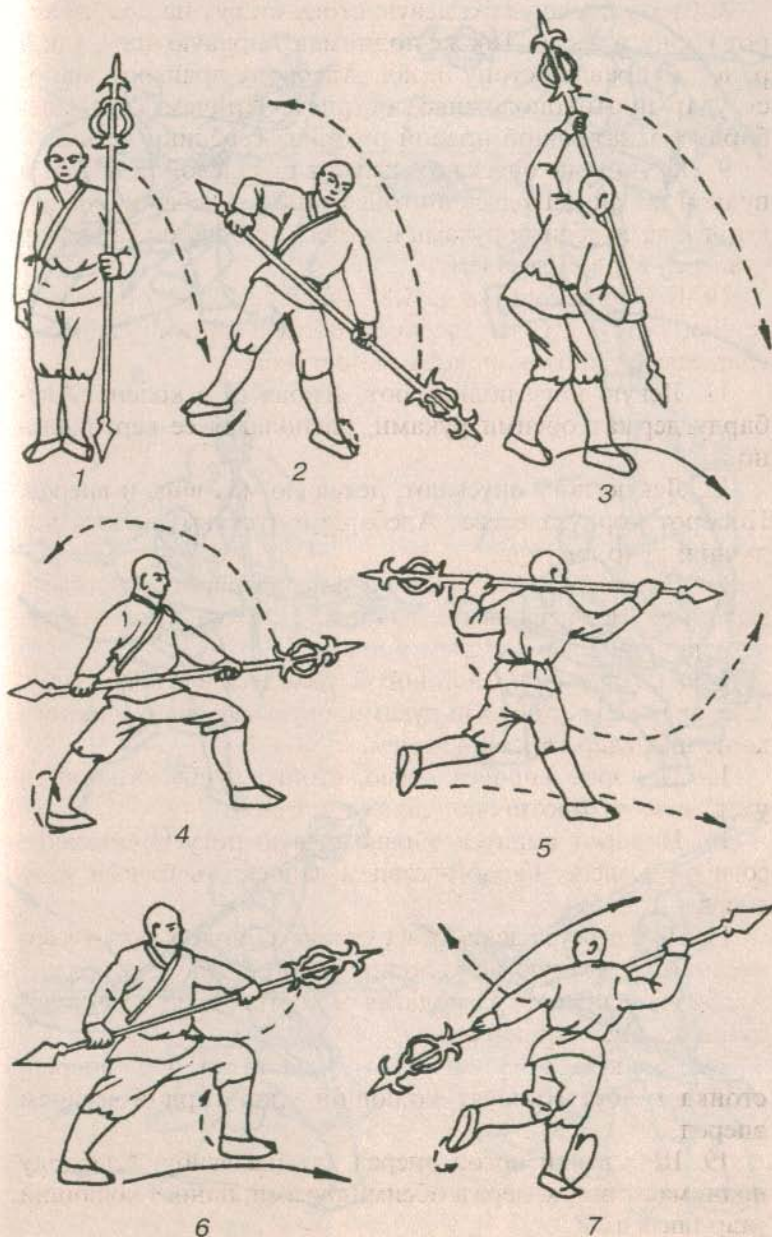
15. Поворот корпуса влево, стойка гунбу. Колющий удар наносят противоположным острием.

16. Поворот корпуса вправо, левую ногу поднимают, согнув в колене. Гардой-лезвием наносят тычковый удар вперед.

17. После удара левую ногу ставят на пол, поворот корпуса влево, правую ногу поднимают, согнув ее в колене. Алебарду вращают, располагая ее вертикально перед корпусом лезвием-гардой вниз.

18. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед, стойка гунбу. Наносят колющий удар гардой-лезвием вперед.

19. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Алебарду поднимают вверх, держа обеими руками, нанося колющий удар вперед.





8



9



10



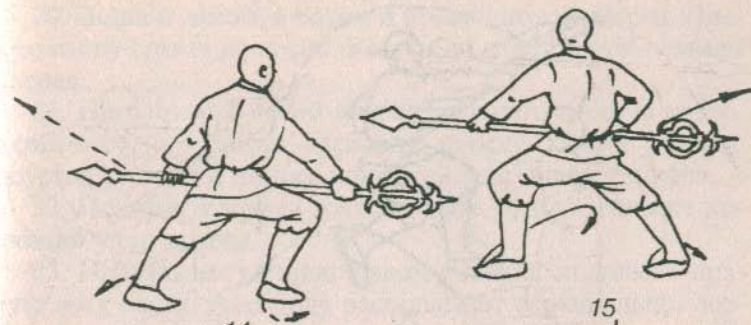
11



12



13



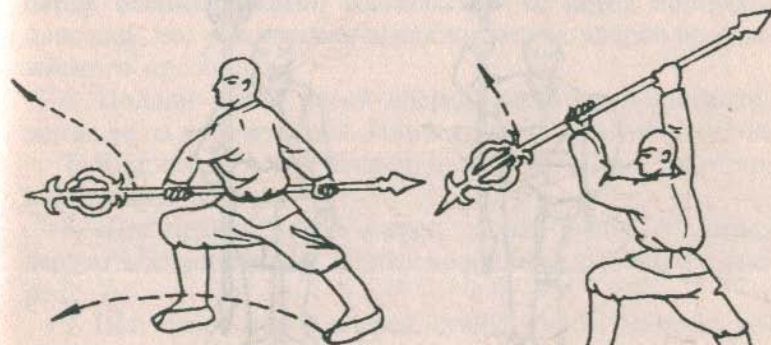
14



16



17



18



19



20



21



22



23



24

20. Подшаг левой, а потом и правой ногой вперед. Правую стопу ставят на носок. Коллющий удар гардой-лезвием вперед.

21. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса влево, встав в стойку гунбу. Алебарду держат обеими руками, опуская ее вниз и нанося коллющий удар вперед и вниз.

22. Поворот корпуса влево, стойка гунбу. Наносят коллющий удар вперед.

23. Правую ногу ставят рядом с левой, поднимая правую ногу вверх. Алебарду располагают вертикально, держа обеими руками.

24. Правую ногу ставят рядом с левой, корпус прямой. Алебарду держат левой рукой. Окончание комплекса.

Тао с алебардой цзи, 64 формы

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Алебарду держат левой рукой.

2. Алебарду опускают вниз, располагая ее поперечно корпусу и держа обеими руками.

3, 4. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Затем левую ногу опускают, делая шаг вперед. Стойка гунбу. Гардой-лезвием алебарды наносят коллющий удар.

5. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Держа алебарду обеими руками, располагают ее перед корпусом наискось, что расценивается как защита от ударов воображаемого противника.

6. Подшаг левой ногой вперед, алебарду поднимают, держа ее на уровне пояса. Наносят коллющий удар вперед.

7. Шаг левой ногой вперед, нанося коллющий удар гардой-лезвием вперед.

8. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Алебарду держат обеими руками, нанося коллющий удар вверх и вперед.

9. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Наносят коллющий удар вниз и вперед.

10. Поворот обеих стоп и корпуса вправо, поднимая вверх гарду-лезвие и нанося ею коллющий удар вперед.

11. Подшаг левой ногой вперед, затем левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Алебарду держат обеими руками.

12, 13. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Затем вращают алебардой, нанося гардой-лезвием колющий удар вперед.

14. Сразу после удара вращают алебардой, нанося колющий удар вниз и вперед противоположным острием.

15. Подшаг левой ногой вперед, вновь вращая алебардой и нанося рубяще-колющий удар гардой-лезвием вперед.

16. Шаг правой ногой вперед. Алебарду держат обеими руками, располагая ее вертикально перед корпусом.

17. Шаг правой, потом и левой ногой вперед. Алебарду держат обеими руками, располагая ее наискось.

18. Шаг левой ногой вперед, выдвигая гарду-лезвие вперед и нанося ею колющий удар.

19. Поворот корпуса на 180° , левую ногу ставят на носок. Алебарду держат обеими руками, располагая ее наискось перед корпусом.

20. Левую ногу опускают, поднимая вверх правую стопу. Вращают алебардой, располагая ее перед корпусом.

21. Держа алебарду обеими руками, вперед выдвигают ее противоположный острый конец, нанося им тычковый удар.

22. Шаг правой ногой вперед с колющим ударом противоположным острием алебарды.

23. Шаг левой ногой вперед, поднимая ее вверх и сгибая в колене. Алебарду вращают, нанося колющий удар гардой-лезвием вперед.

24. Левую ногу опускают, ставя ее впереди правой. Наносят колющий удар вниз и вперед.

25. Подшаг правой ногой вперед, нанося тычковый удар вперед.

26. Поворот корпуса на 180° , стойка суюбу. Алебарду держат наискось обеими руками перед корпусом.

27. Подшаг правой ногой вперед, обе стопы вместе, ноги сгибают, чуть приседая. Древко алебарды держат обеими руками, нанося колющий удар вперед.



1



2



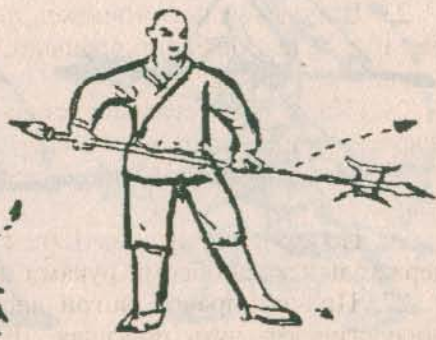
3



4



5



6



7



8



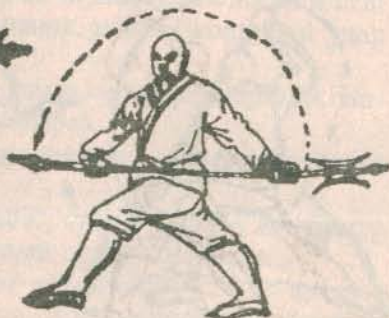
9



10



11



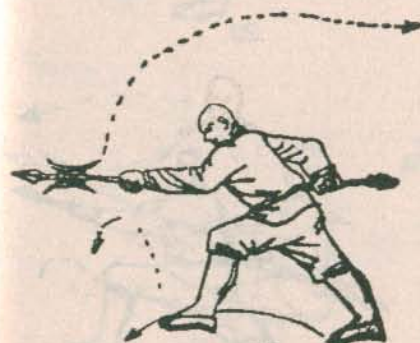
12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



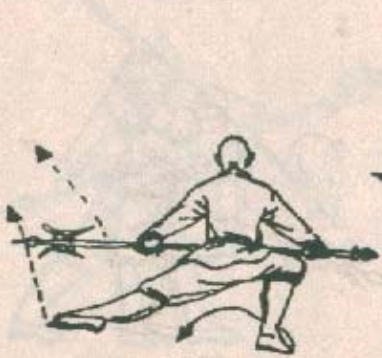
32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64

28. После удара левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Продолжая держать алебарду обеими руками, поднимают ее выше головы.

29. Левую ногу ставят на пол, располагая ее рядом с правой ногой и чуть приседая. Поворот корпуса вправо. Алебарду держат перед корпусом.

30. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Наносят колющий удар вперед, располагая алебарду выше головы.

31. Мах правой ногой вперед с одновременным тычковым ударом гардой-лезвием алебарды вперед.

32. Правую ногу опускают, подшаг левой ногой вперед. Поднимают левую ногу вверх. Алебарду держат обеими руками, располагая ее наискось перед корпусом.

33. Левую ногу опускают, шаг левой ногой вперед. Наносят колющий удар вперед.

34. Шаг правой ногой вперед, далее левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Корпус максимально отклоняют назад, держа древко алебарды обеими руками.

35. Левую ногу опускают, становясь в стойку гунбу. Наносят рубяще-колющий удар вперед.

36. Подшаг правой ногой вперед, левой ногой выполняют мах вперед. Алебарду поднимают чуть вверх, нанося тычковый удар вперед.

37. Левую ногу опускают, поворот корпуса вправо. Мах правой ногой вперед. Алебарду держат обеими руками наискось перед корпусом.

38. Правую ногу опускают, шаг левой ногой вперед. Наносят рубящий удар вперед.

39. Поворот корпуса вправо и назад, взгляд влево. Алебарду держат обеими руками.

40. Поворот корпуса вправо и назад, шаг правой ногой вперед. Наносят колющий удар противоположным острием алебарды вперед.

41. Подшаг левой ногой вперед. Правую стопу ставят на носок. Гардой-лезвием алебарды наносят рубящий удар вперед.

42. Подшаг правой ногой вперед, ставя ее на всю стопу. Обе стопы вместе, ноги согнуты в коленях, чуть присесть.

Противоположным острием алебарды наносят колющий удар вперед.

43. Выпрямляют корпус после нанесения удара, поднимая вверх правую ногу и сгибая ее в колене. Алебарду держат обеими руками, поднимая ее выше головы.

44. Правую ногу опускают, поворот корпуса влево. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Алебарду держат правой рукой.

45. Левую ногу опускают, поворот корпуса вправо, встав в стойку мабу. Алебарду держат обеими руками, опуская ее до уровня пояса.

46. Поворот корпуса влево и назад, нанося тычковый удар вперед.

47. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед. Стойка гунбу. Противоположным кошом алебарды наносят удар вперед.

48. Шаг левой ногой назад, взгляд влево и назад.

49. Подшаг левой ногой вперед, ставя ее на носок. Алебарду держат правой рукой, поднимая ее выше головы. Тычковый удар противоположным острием вверх и вперед.

50. Левую стопу опускают. Обе стопы и корпус поворачивают влево. Правую стопу ставят на носок. Древко алебарды держат левой рукой, нанося колющий удар вверх и вперед.

51. Правую стопу опускают, делая ею шаг вперед. Алебарду держат обеими руками, нанося колющий удар гардой-лезвием вниз и вправо.

52. Поворот корпуса влево, стойка гунбу. Древко алебарды держат обеими руками, располагая его у правого плеча.

53. Подшаг левой, а потом и правой ногой вперед, вращая алебардой и нанося колющий удар вперед.

54. Поворот корпуса и стоп вправо и назад, взгляд влево. Алебарду держат обеими руками, чуть поднимая ее вверх.

55. Поворот стоп и корпуса вправо, шаг правой ногой вперед. Алебарду держат обеими руками, располагая ее наискось перед корпусом.

56. Шаг правой ногой назад, вращая алебардой и нанося колющий удар противоположным острием.

57. Шаг левой ногой назад, вращая алебардой и держа ее наискось перед корпусом.

58. Подшаг правой ногой вперед, вращая алебардой и нанося противоположным острием колющий удар вперед.

59. Поворот стоп и корпуса влево, нанося тычковый удар гардой-лезвием вперед.

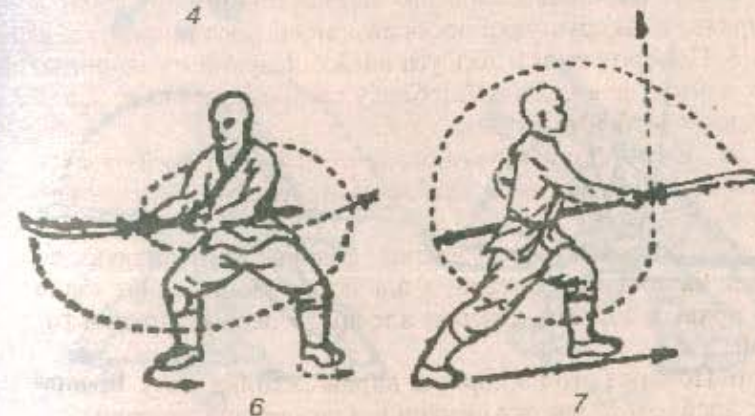
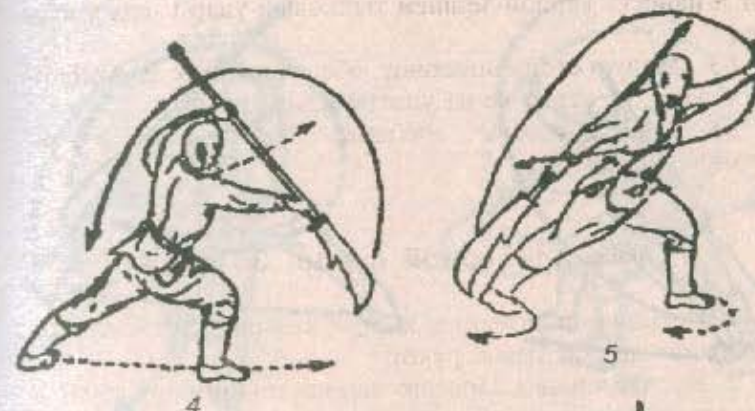
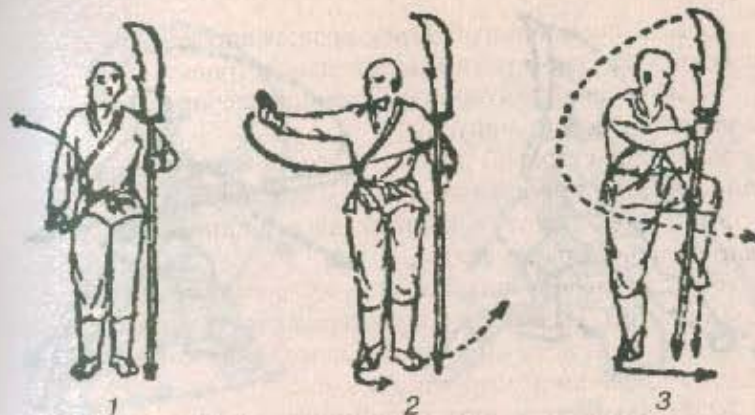
60. Шаг правой ногой вперед, чуть поднимая ее и сгибая в колене. Тычковый удар вперед и чуть вверх.

61. Правую ногу опускают, поворачивая корпус влево. Наносят колющий удар вниз и влево.

62. Правую стопу чуть поднимают, алебарду поднимают и наносят гардой-лезвием тычковый удар вверх и вперед.

63. Правую стопу опускают, обе стопы вместе. Алебарду опускают, держа ее на уровне пояса.

64. Корпус прямой, алебарду держат левой рукой. Окончание комплекса.



Тао с алебардой пудао, 35 форм

1. Исходное положение, корпус прямой, стопы вместе. Алебарду держат левой рукой.

2. Взгляд вправо. Правую ладонь поднимают вверх и вправо, блокируя удар воображаемого противника.

3. Поворот стоп и корпуса влево. Левую ногу поднимают, согнув ее в колене. Алебарду поднимают вверх, держа ее древко обеими руками.

4. Левую ногу опускают, шаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Лезвие алебарды опускают вниз, нанося колющий удар.

5. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Левую ладонь выставляют вперед, а алебарду располагают сзади за правым плечом. Древко алебарды держат правой рукой.

6. Поворот стоп и корпуса вправо, стойка мабу. Вращают алебардой, нанося режущий удар лезвием вправо.



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35

7. Поворот стоп и корпуса влево, стойка гунбу. Вращая алебардой, наносят лезвием колющий удар вперед.

8. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Держа древко алебарды обеими руками, располагают ее вертикально лезвием вверх.

9. Поворот стоп и корпуса влево, стойка гунбу. Вращая алебардой, наносят рубяще-режущий удар вперед.

10. Поворот стоп и корпуса вправо, шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Левую ладонь направляют вперед. Лезвием алебарды наносят режущий удар вниз и вправо. Древко держат правой рукой, располагая алебарду за правым плечом.

11. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Алебарду поднимают, нанося ее лезвием колющий удар снизу вверх и вперед. Древко держат обеими руками.

12. Шаг левой ногой вперед, поворот корпуса вправо, стойка мабу. Лезвием наносят режущий удар вниз и вперед. Древко алебарды держат обеими руками, причем, обе руки перекрещены.

13. Поворот стоп и корпуса влево, стойка гунбу. Вращая алебардой, наносят колющий удар острием вперед.

14. Шаг правой, а затем левой ногой вперед, стойка гунбу. Режущий удар вниз и вправо. Алебарду держат правой рукой, располагая ее за правым плечом.

15. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Алебарду переносят вперед, нанося режущий удар снизу вверх и вперед. Древко алебарды держат обеими руками.

16. Поворот корпуса на 180°, правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Алебарду поднимают вверх, нанося острием колющий удар вниз и вперед. Древко держат обеими руками.

17. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед, стойка гунбу. Вращая алебардой, наносят острием колющий удар вниз и вперед.

18. Поворот стоп и корпуса влево, стойка гунбу. Вращая алебардой, наносят острием колющий удар вперед.

19. Поворот стоп и корпуса вправо, стойка гунбу. Левую ладонь поднимают вверх и вперед. Вращая алебар-

дой, располагают ее за правым плечом. Древко держат правой рукой.

20. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Лезвие алебарды поднимают вверх, держа древко обеими руками. Алебарду располагают вертикально перед корпусом.

21. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед, поворот корпуса на 180°, стойка мабу. Держа древко алебарды обеими руками, наносят режущий удар вниз и вперед.

22. Поворот корпуса влево, подшаг правой ногой вперед. Стойка мабу. Вращая алебардой, располагают ее вновь за правым плечом. Древко держат правой рукой.

23. Подшаг левой ногой вперед, стойка суюбу. Лезвие алебарды поднимают вверх, нанося острием колющий удар вперед. Древко держат правой рукой.

24. Левую ногу ставят полностью на пол, шаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Вращая алебардой, наносят вновь колющий удар острием вперед. Древко алебарды держат правой рукой.

25. Поворот стоп и корпуса влево, стойка мабу. Алебарду опускают вниз, нанося рубящий удар лезвием вниз и вперед. Древко держат обеими руками.

26. Поворот стоп и корпуса влево, подшаг левой ногой вперед. Стойка суюбу. Лезвие алебарды переводят вперед и вверх, нанося колющий удар острием вперед. Древко держат правой рукой. Левая ладонь направлена вниз и назад.

27. Левую стопу ставят полностью на пол. Поворот стоп и корпуса вправо, стойка гунбу. Вращая алебардой, наносят колющий удар острием вперед. Древко держат обеими руками.

28. Шаг левой ногой вперед, после чего большую часть веса переносят на правую ногу. Алебарду поднимают, располагая ее вертикально острием вверх. Древко держат обеими руками.

29. Подшаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Острием алебарды наносят колющий удар вперед.

30. Поворот стоп и корпуса вправо, стойка мабу. Левую ладонь выносят вперед. Алебарду располагают за правым плечом острием вниз.

31. Не меняя положения ног, выносят алебарду вперед и вверх, нанося рубяще-режущий удар вперед и вверх.

32. Поворот корпуса влево. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Вращая алебардой, наносят рубящий удар лезвием вверх и вперед.

33. Левую ногу опускают, стойка мабу. Вращая алебардой, располагают ее за правым плечом острием вверх.

34. Подшаг левой ногой к правой. Держа древко обеими руками, наносят колющий удар влево.

35. Корпус прямой, стопы вместе. Алебарду держат левой рукой. Окончание комплекса.

Тао с секирой юэ, 38 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Секиру держат левой рукой.

2. Поворот корпуса влево. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Секиру поднимают вверх, держа древко обеими руками.

3. Левую ногу опускают, мах левой ногой вперед. Секиру опускают, нанося клинком рубящий удар вниз и вперед.

4. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса вправо. Стойка мабу. Вновь клинком секиры наносят рубящий удар вниз и вперед.

5. Поворот стоп и корпуса вправо, шаг левой ногой вперед. Стойка гунбу. Клинком наносят рубящий удар вперед. Древко секиры держат обеими руками.

6. Поворот стоп и корпуса вправо, стойка тачхабу. Наносят колющий удар острием вниз и вперед.

7. Шаг левой ногой вперед, стойка тачхабу. Секиру вращают, располагая клинок внизу. Древко секиры держат обеими руками перед корпусом.

8. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Противоположным клинку концом наносят колющий удар вниз и вперед.

9. Не ставя левую ногу на пол, секиру поднимают вверх на уровень шеи, держа древко обеими руками.

Противоположным клинку концом наносят тычковый удар влево.

10. Левую ногу опускают, шаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Клинком секиры наносят рубящий удар вниз и вперед.

11. Мах левой ногой вперед. Секиру поднимают вверх, располагая ее на правом плече. Древко держат правой рукой.

12. Левую ногу опускают, поворот корпуса вправо. Держа древко секиры обеими руками, располагают ее вертикально перед корпусом.

13. Поворот стоп и корпуса влево, правую стопу чуть поднимают вверх. Секиру поднимают вверх выше головы, нанося колющий удар острием вверх и вперед.

14. Правую стопу опускают, подшаг левой ногой вперед. Стойка гунбу. Держа древко обеими руками, наносят рубящий удар клинком вперед.

15. Поворот стоп и корпуса вправо. Острием секиры наносят колющий удар вниз и вперед.

16. Шаг левой ногой вперед, стойка тачхабу. Острием секиры наносят колющий удар вверх и вперед.

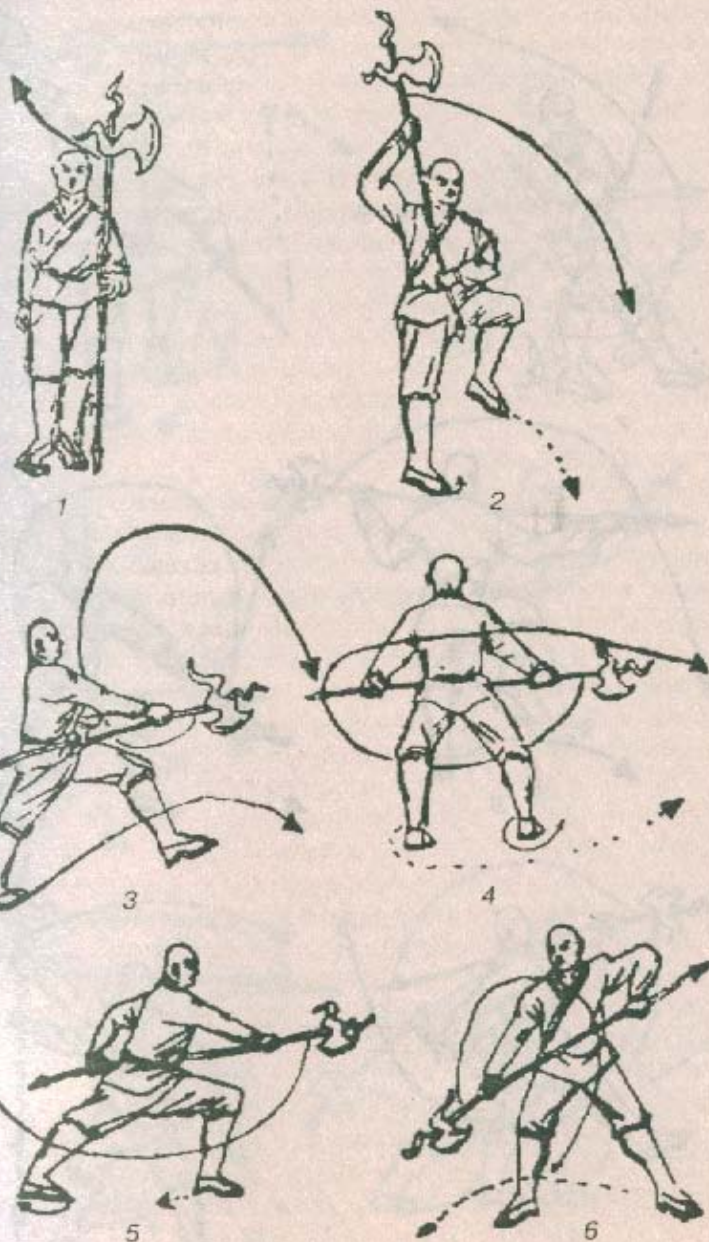
17. Поворот стоп и корпуса вправо. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Древко секиры держат обеими руками, располагая ее перед корпусом.

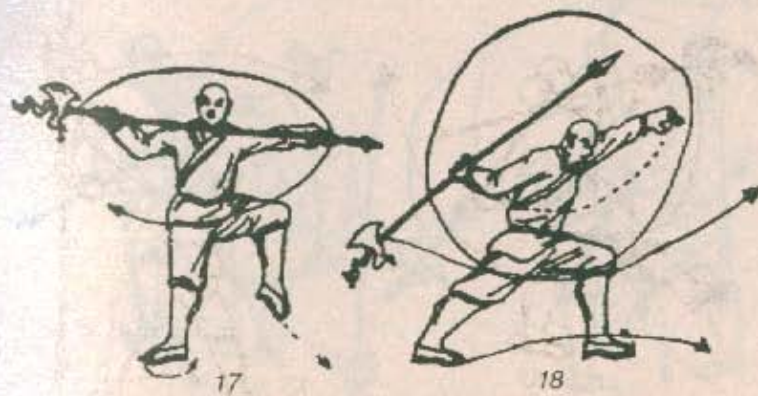
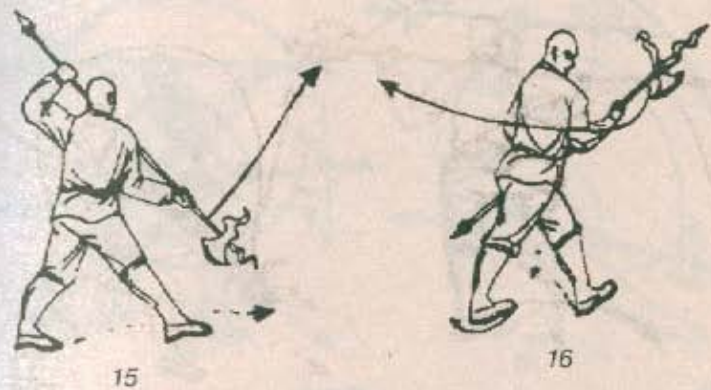
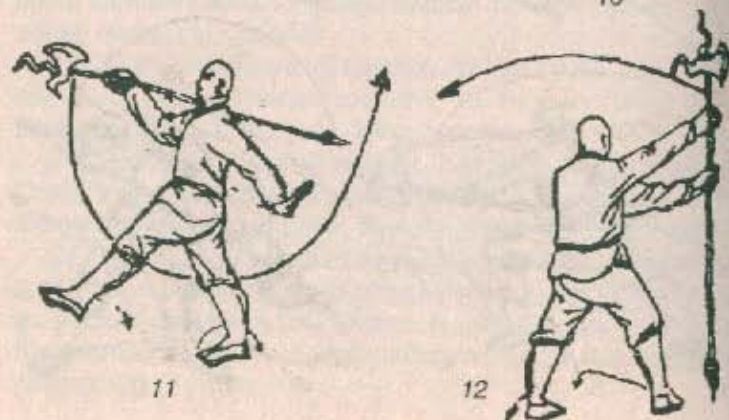
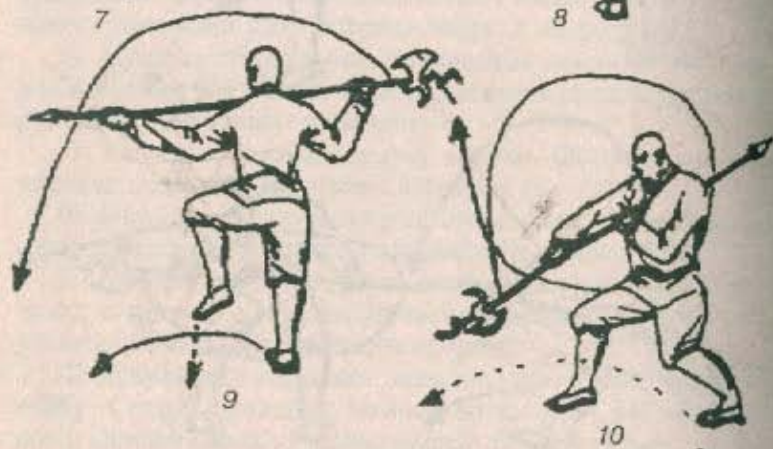
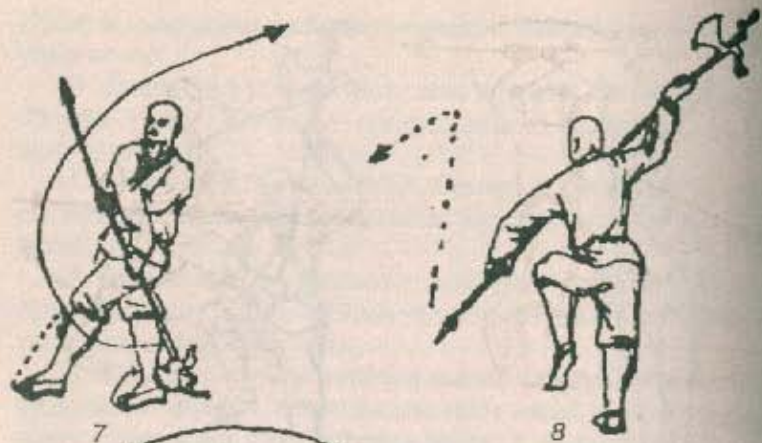
18. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Стойка гунбу. Секиру вращают, нанося колющий удар острием вниз, вправо и назад. Древко держат правой рукой, располагая секиру за спиной.

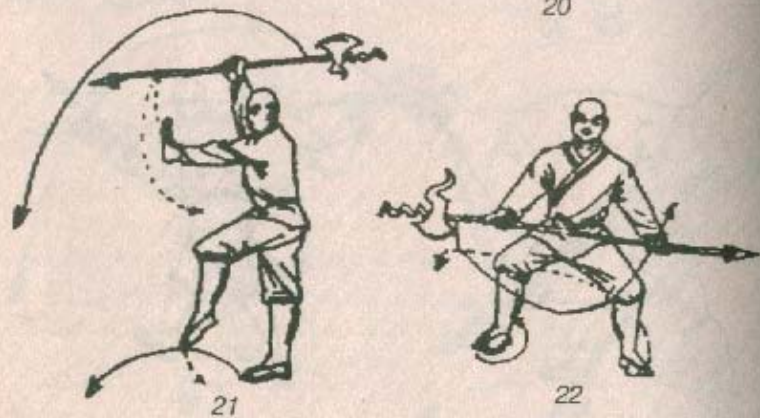
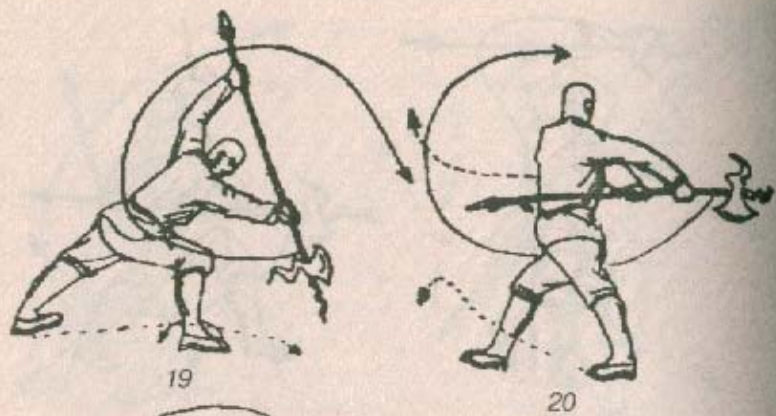
19. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Корпус наклонен вперед. Вращая секирой, наносят острием колющий удар вниз и вперед. Древко держат обеими руками.

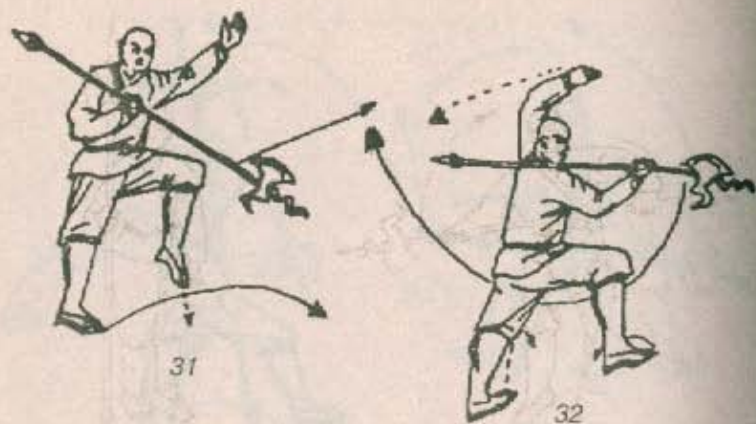
20. Шаг левой ногой вперед, поворот корпуса вправо. Стойка тачхабу. Вращая секирой, наносят клинком рубяще-режущий удар вправо. Древко держат обеими руками.

21. Шаг левой ногой вперед. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Секиру поднимают выше головы, держа древко правой рукой. Левая ладонь выставлена вперед. Колющий удар противоположным клинку концом вверх и вперед.









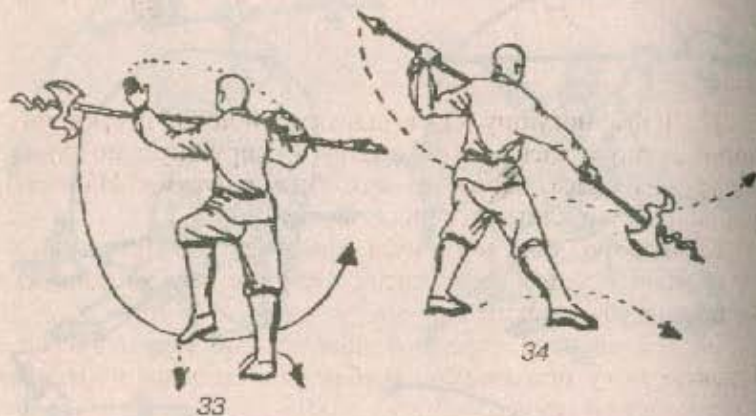
31

32



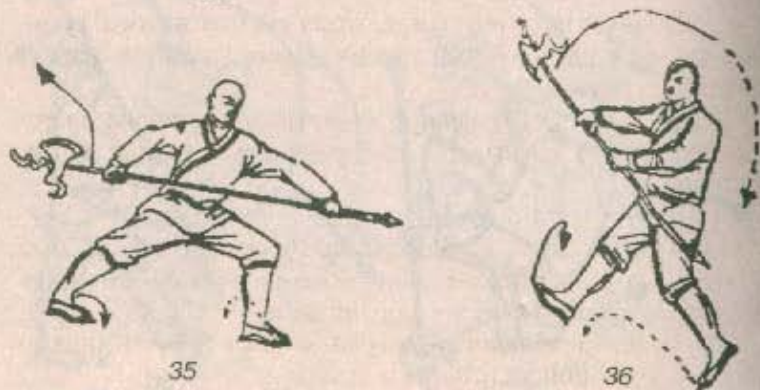
37

38



33

34



35

36

22. Левую ногу опускают, шаг правой ногой вперед, поворот корпуса влево. Стойка мабу. Секиру опускают вниз до уровня пояса, держа древко обеими руками. Наносят рубящий удар клинком вниз и вперед.

23. Поворот стоп и корпуса влево и назад. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Острием секиры наносят колющий удар вниз и вправо.

24. Левую ногу опускают, шаг правой ногой вперед. Правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Рубящий удар клинком вперед.

25. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед, поворот корпуса влево. Стойка мабу. Древко секиры держат обеими руками.

26. В стойке мабу секиру поднимают клинком вверх. Древко держат обеими руками, располагая секиру вертикально.

27. Поворот стоп и корпуса влево, стойка гунбу. Секиру поднимают вверх выше головы. Держат древко обеими руками. Это движение можно расценивать как блокировку ударов воображаемого противника.

28. Шаг правой ногой вперед, стойка лубу. Клинком наносят рубящий удар вниз и вперед.

29. Подшаг левой ногой назад, шаг правой ногой вперед. Ноги чуть согнуты в коленях. Вращая секирой, располагают ее за спиной.

30. Шаг левой ногой вперед, стойка тачхабу. Вращая секирой, наносят колющий удар вниз и вперед противоположным клинку концом.

31. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса влево. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Вращая секирой, наносят ее острием колющий удар вниз и вперед. Древко держат правой рукой.

32. Левую ногу опускают, мах правой ногой вперед. Секиру поднимают вверх, располагая ее на уровне правого плеча. Острием наносят колющий удар вперед.

33. Правую ногу опускают, поворот корпуса влево. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Вращая секирой, располагают ее горизонтально перед корпусом.

34. Левую ногу опускают, поворот корпуса вправо. Стойка тачхабу. Острием наносят колющий удар вниз и вперед. Древко держат обеими руками.

35. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Древко держат обеими руками, нанося колющий удар противоположным клинку концом вперед.

36. Поворот корпуса вправо, подскок с махом правой ногой вперед. Древко секиры держат обеими руками.

37. Приземлившись, поднимают правую ногу, чуть сгибая ее в колене. Клинком наносят рубящий удар влево.

38. Правую ногу опускают. Корпус прямой, стопы вместе. Секиру держат левой рукой. Окончание комплекса.

ШЕСТ

Шест, или *гунь*, китайцы называли «матерью всех видов оружия». Первые упоминания о шесте относят к XI—II вв. до н. э.

В далеккой древности китайцы в боях применяли бамбуковую палку длиной около трех метров. Затем длина палки уменьшилась до человеческого роста.

Шесты были деревянные и железные. Так, шаолиньские монахи сражались против японских пиратов железными шестами. Шест с двумя конусами применялся в северных шаолиньских школах Китая и в некоторых южных школах. Особенностью техники было большое число вращений.

Шест с одним конусом применялся только в южных школах. Техника работы с ним напоминает технику работы с копьем.

В современном ушу применяется гибкий шест длиной 1,5—2 м без конусов на концах. При этом один его конец может быть толще.

Военачальник Хэ Лянчэнь в трактате «Основы боевой подготовки» писал: «Изучение военного искусства начинай с кулака, после тренируйся с палкой. Освоив кулак и палку, переходи к сабле и копью. Поэтому кулак и палка — источник всех пяти техник». Следовательно, изучив сложное искусство гунь-шу, можно осваивать базовую технику ушу.

Шестом наносят рубящие, тычковые, сметающие удары по противнику, можно блокировать удары, шест можно вращать.

Тогда как меч и копье остались историческим прошлым, шест и сегодня можно с успехом применять в различных схватках.

Я не буду здесь останавливаться на технике работы с шестом, так как недавно мною написана книга на эту тему.

ЛОПАТА

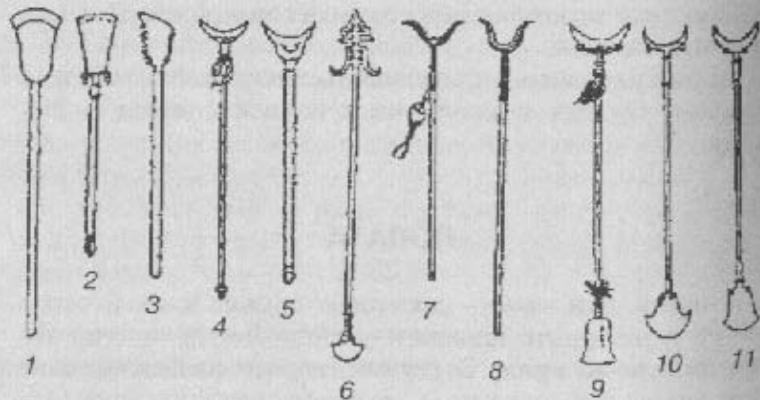
Лопата, или *чань* — древковое оружие длиной около метра с топорным лезвием на конце. Лезвие лопаты выпуклое или вогнутое. Вогнутым лезвием наносили колющие удары, а выпуклым — рубящие, режущие удары.

Лопата могла быть парным оружием. Металлическое окончание лопаты было квадратным или округлым, в виде двух полукругов.



Воин с лопатой

Широко известна лопата чаньгунь (чаньский посох), соединившая в себе выпуклый и вогнутый тисы. Длина ее достигала 170 см. Этим видом оружия наносили рубящие, колющие, тычковые удары.



Лопаты: 1—6 — квадратная, с кольцами в виде коровьего рога, небесного лотоса, с лезвием сложной формы; 7, 8 — разновидности лопаты; 9—11 — чаньгунь

Тао с лопатой, 26 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Лопату держат левой рукой лезвием вверх.
2. Поворот корпуса влево, левую ногу поднимают, согнув ее в колене. Лопату переносят вперед, держа ее обеими руками.
3. Левую ногу опускают, делая ею подшаг вперед. Лезвием лопаты наносят колющий удар вперед.
4. Левую ногу поднимают, согнув ее в колене. Держа древко лопаты обеими руками, наносят тычковый удар металлическим наконечником вправо и назад.
5. После удара лопату переводят вперед, нанося лезвием колющий удар вперед.
6. Правую стопу поворачивают вправо, левую ногу не опускают. Лопату поднимают вверх выше головы, держа древко обеими руками.
7. Левую ногу опускают, поворот корпуса влево. Стойка гунбу. Вращая лопатой, наносят рубящий удар лезвием вперед.
8. Поворот стоп и корпуса влево, стойка гунбу. Лезвием лопаты наносят колющий удар вперед.
9. Шаг левой ногой вперед, поворот корпуса назад. В стойке себе лезвием лопаты наносят колющий удар вперед.
10. Приподнявшись, делают подшаг левой ногой вперед. Левую стопу ставят на носок, лопату опускают вниз и вправо, нанося лезвием рубящий удар.
11. Левую стопу опускают, подшаг правой ногой вперед. Держа древко лопаты обеими руками, переносят лопату справа налево и вниз, нанося лезвием рубящий удар.
12. Поворот корпуса вправо. Переносят лопату слева направо и вниз, нанося лезвием рубящий удар.
13. Левую стопу опускают, делая ею подшаг вперед, поворот корпуса влево. Лопату переносят справа налево и вниз, нанося лезвием рубящий удар.
14. Шаг левой ногой назад, поворот корпуса назад. Стойка гунбу. Вращая лопатой, лезвием наносят колющий удар вниз и вперед.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



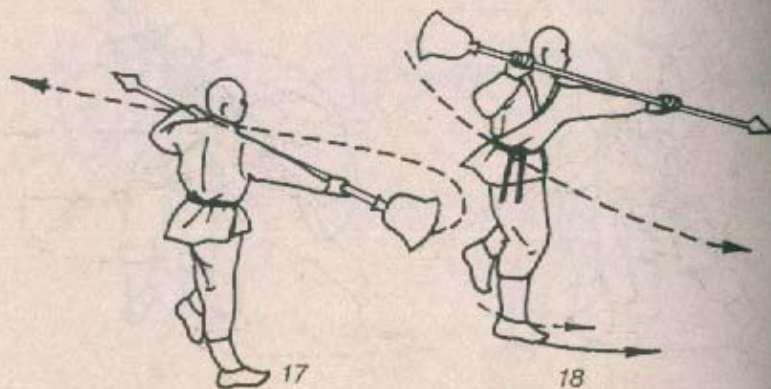
14



15



16



17



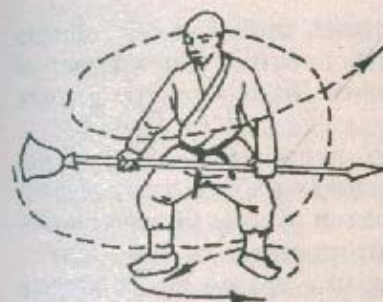
18



19



20



21



22



23



24



15. Подшаг левой ногой назад, стойка суйбу. Левую ладонь выносят вперед. Вращая лопатой, располагают ее за правым плечом лезвием вниз. Древко лопаты держат правой рукой.

16. Шаг левой ногой назад, подшаг правой ногой назад. Поворот корпуса влево, стойка мабу. Лопату выдвигают вперед, держа древко обеими руками. Лезвием лопаты наносят рубящий удар вниз и вперед.

17. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Левую стопу поднимают вверх. Лезвием лопаты наносят рубящий удар вперед.

18. Не меняя положения ног, переносят лезвие лопаты назад, вращая лопатой. Металлическим концом лопаты наносят колющий удар вперед.

19. Левую стопу опускают, делая ею подшаг вперед. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Лезвием лопаты наносят колющий удар вниз и вперед.

20. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Вращая лопатой, наносят колющий удар лезвием вверх и вправо.

21. Поворот стоп и корпуса влево, стойка мабу. Вращая лопатой, располагают ее горизонтально ниже пояса.

22. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед. В стойке гунбу наносят колющий удар лезвием вверх и вперед.

23. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Лезвие лопаты переносят назад. Металлическим концом наносят колющий удар вниз и вперед.

24. Подшаг правой ногой вперед, затем подшаг левой ногой вперед. Стойка гунбу. Вновь вращая лопатой, наносят лезвием колющий удар вперед.

25. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед. Стойка суйбу. Держа древко лопаты левой рукой, наносят ее металлическим концом тычковый удар вперед. Древко располагают на левом плече.

26. Левую стопу ставят полностью на пол, поворот стоп и корпуса влево. Корпус прямой, стопы вместе. Лопату опускают, держа ее обеими руками. Колющий удар лезвием вниз и влево. Окончание комплекса.

МЕЧ

В древности китайцы называли меч «владыкой десяти тысяч клинков».

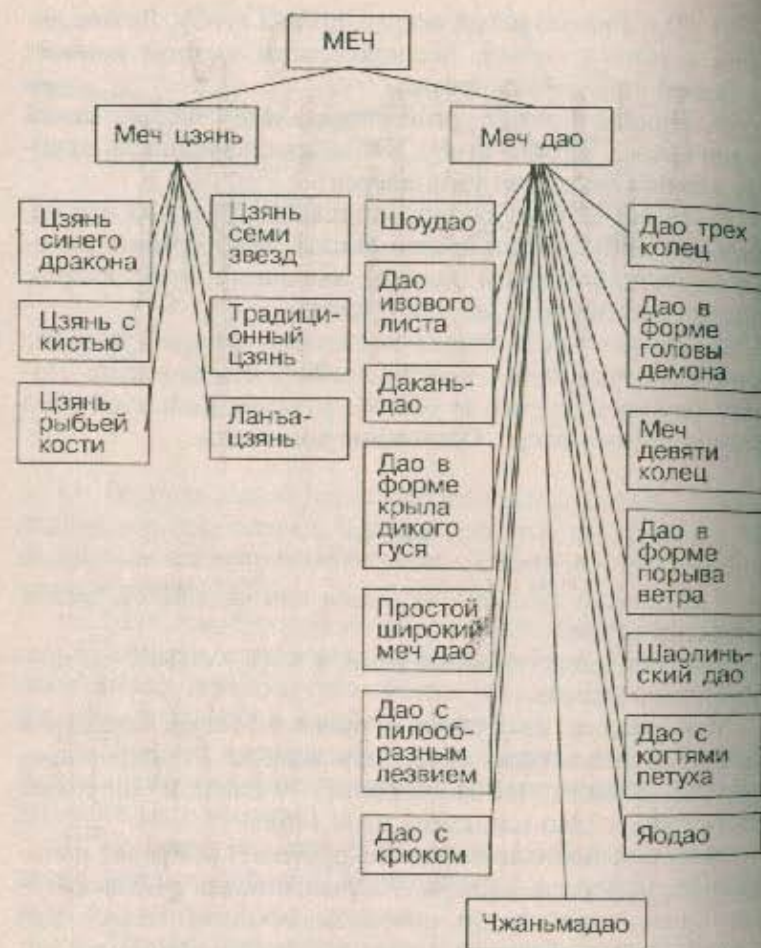
Сначала были каменные мечи, а в XI—VIII вв. до н. э. появились медные.

Меч состоял из клинка и рукояти. Перед последней была небольшая перегородка для защиты от ударов противника. Клинок мог быть узким — цзянь и широким изогнутым — дао (см. схему на с. 146).

Мечом выполняли колющие, рубящие, режущие, добивающие, цепляющие удары. Удары наносили в область головы, шеи, горла, груди, поясницы, по ногам сверху вниз и снизу вверх, сбоку, по кругу, восьмерке. Движения выполняют стоя на месте или в стойках мабу, гунбу, дулибу, пубу, суйбу, динбу, чабу. При этом работают как одним, так и двумя мечами.

В старые времена бои с мечами были очень популярны, да и в наше время тао с мечом в одиночном и групповом исполнении часто и с успехом демонстрируют на соревнованиях и фестивалях ушу.

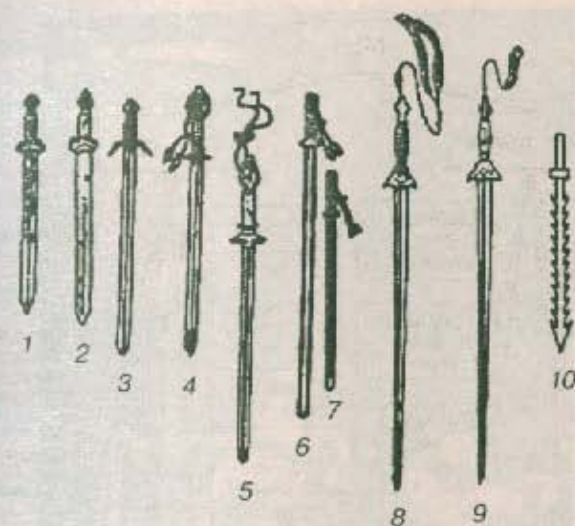
Фехтование с мечом многолико — в каждом стиле ушу есть свои комплексы. Выделяют меч багуачжан, уланский



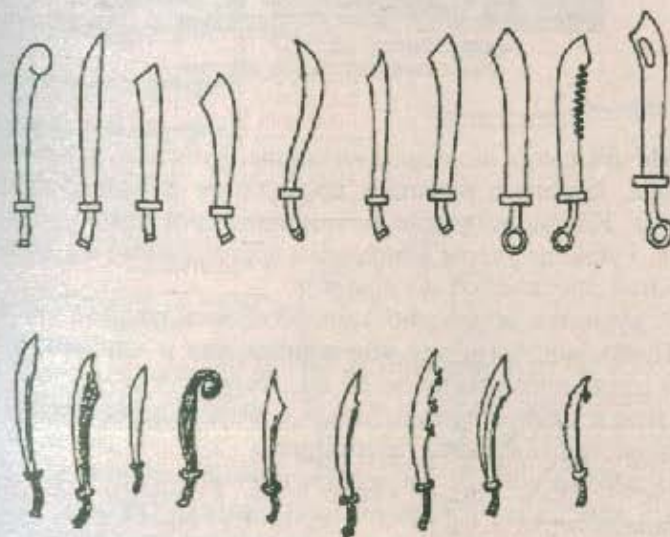
меч, меч тайцзы, меч тунбэй, меч пьяницы, меч богомола, меч дракона.

Имеется большое число тао меча с другим оружием. К примеру, меч против копья, меч против сабли.

Меч цзянь — длиной около метра. Его лезвие сужено к острию, а верхняя часть — гибкая. Вес такого меча около 600 г. В древности его вес был значительно больше — около 1,5 кг.



Мечи с прямым узким клинком: 1—5 — цзянь; 6—7 — цзянь с кистью; 8—10 — ланья-цзянь



Различные виды дао



Выполнение тао с мечом

Мечом цзянь папосили колющие, рубящие, рубяще-режущие, круговые рубящие, восходящие рубяще-режущие удары. Колющие удары мечом наносили прямо, косо и вбок. Рубящие удары наносили в вертикальной и горизонтальной плоскостях, по кругу.

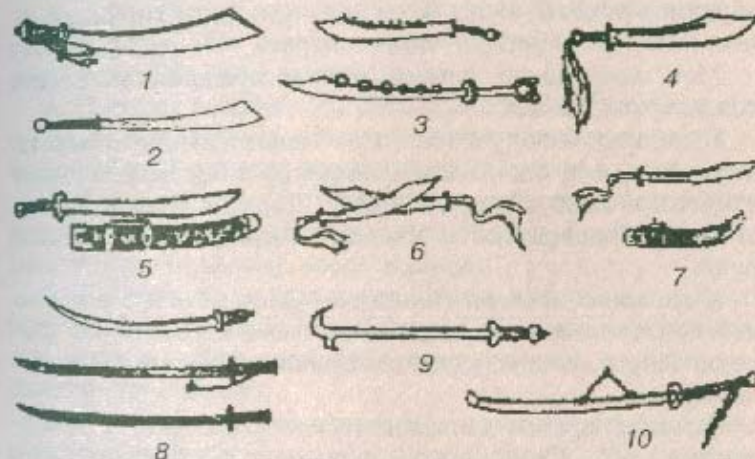
К рукоятке меча цзянь прикреплялась красная кисть.

Цзянь мог быть как одиночным, так и парным. Парный цзянь имел длину до 80 см. Лезвие меча могло быть гладкое и с зубринами. Цзянь с зубринами буквально рвал на части мышцы противника.

В зависимости от размера различают следующие виды мечей дао: дадао (большой меч), шоудао (ручной меч) и дао (поясной меч). Мечи отличаются также типом клинка, его шириной и формой. Так, можно назвать меч в фор-

ме головы демона, рыбы, синего дракона, ивового листа, крыла дикого гуся, с прямой спинкой и простой формы.

Самым популярным из перечисленных был меч в форме ивового листа (люедао), длина его около метра. С ним часто выступают на фестивалях и соревнованиях по ушу. Меч люедао весит около 600 г, однако были и более тяжелые мечи дао: даканьдао (3 кг) и цзюваньдао (3,5 кг). Рукоятка — круглая или овальная с небольшим утолщением на конце. На конце рукояти — красная нить.



Разновидности меча дао: 1 — шоудао; 2 — даканьдао; 3 — меч с кольцами; 4 — меч в форме головы демона; 5 — меч люедао; 6 — парный дао; 7 — меч в форме крыла дикого гуся; 8 — яодао; 9 — дао в форме когтей петуха; 10 — чжаньмадао; 11 — парный цзюваньдао



Меч цзюваньдао (меч девяти колец) имел на обухе от 3 до 9 металлических колец, а на конце — заостренные выступы.

Мечом дао работают по кругу, восьмерке, в горизонтальной и вертикальной плоскостях, выполняя рубящие, сметающие, надавливающие-режущие, колющие, рубяще-режущие удары. Существует много вариантов различных подсекających и тычковых ударов мечом дао.

Меч яодао весит до 1,2 кг, его длина — до одного метра, изгиба на этом мече нет.

Длина меча дао в багуачжан-ушу — около одного метра, длина рукояти — до 40 см вес — до 4 кг. Это тяжелый меч, которым работают по восьмерке.

Меч чжаньмадао, длиной 145 см, представляет собой тип двуручного меча.

Выполняя базовую технику с мечом, нужно сочетать движения меча с движением корпуса и ног, стремиться, чтобы все было как одно целое. Держа в руке меч, постарайтесь представить, что он — продолжение вашей руки.

Китайские мастера говорили: «Меч цзянь и меч дао не отходят от тела ни справа, ни слева, ни сзади, ни спереди. Кисти, стопы, руки поворачиваются вместе с мечом».

Сначала каждое движение нужно выполнять в замедленном темпе. Кто научится выполнять тао медленно, тот сможет правильно выполнить его и в быстром темпе. На следующей стадии обучения к вам придут и скорость, и одновременность выполнения базовой техники. На этой стадии работы с мечом следует выполнять удары резко и концентрированно.

В старину говорили: «Если ты с одним мечом, то смотри на свою руку. Если у тебя два меча или две сабли, то следи за передвижением».

Слаженные движения руки, держащей меч, и свободной руки позволяют лучше изучать и выполнять базовую технику ушу. Если в каждой из рук разные виды короткого оружия, скажем, меч и сабля, то нужно особенно тщательно следить за четкостью движения ног и рук.

Тао с мечом цзянь, 33 формы. Стиль шаолиньцюань

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Меч держат в левой руке за рукоять острием вверх.

2. Поворот стоп и корпуса влево. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Правую руку поднимают вверх, держа теперь меч правой рукой. Меч располагают горизонтально выше головы. Это движение можно рассматривать как блокировку от ударов воображаемого противника.

3. Левую ногу опускают, шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Меч держат в правой руке, нанося его острием колющий удар вперед.

4. Поворот левой стопы влево, шаг правой ногой назад с поворотом корпуса. Левую ладонь поднимают вверх и влево. Мечом наносят колющий удар вниз и вперед.

5. Поворот правой стопы вправо, шаг левой ногой вперед. Мах правой ногой назад. Меч держат обеими руками, нанося колющий удар вверх и вперед.

6. Правую стопу опускают, делая правой ногой шаг вперед. Подшаг левой ногой вперед. Поворот корпуса назад, встав в стойку чабу. Меч опускают вниз, наносят колющий удар вправо.

7. Поворот корпуса влево. Шаг правой ногой вперед, подшаг левой ногой вперед. Стойка динбу. Меч держат правой рукой, располагая его почти вертикально, нанося колющий удар сверху вниз.

8. Поворот стоп и корпуса вправо, левая стопа чуть поднята. Меч переносят снизу вверх, нанося колющий удар вперед.

9. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед, подшаг правой ногой вперед. Стойка мабу. Острием меча после удара описывают круг, опуская далее меч вниз. Меч держат правой рукой, располагая его горизонтально на уровне колен.

10. Поворот корпуса вправо, подшаг левой ногой вперед. Стойка динбу. Меч поднимают кверху, нанося тычковый удар вперед.

11. Подшаг левой ногой вперед, шаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Меч выносят максимально вперед, нанося колющий удар вперед.

12. Поворот стоп и корпуса влево. Острием меча описывают круги, затем переносят меч книзу, нанося сверху вниз и влево тычковый удар.

13. Поворот стоп и корпуса влево. Левую ногу поднимают, согнув ее в колене. Мечом наносят колющий удар вниз и вправо.

14. Левую ногу ставят на пол, подшаг левой ногой влево. В стойке мабу меч переводят за спину, располагая его вертикально.

15. Поворот корпуса влево, подшаг левой ногой вперед, шаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Меч выносят вперед, нанося им колющий удар вперед.

16. Не меняя положения ног, меч поднимают выше головы. Взгляд влево. Подняв меч, сверху наносят тычковый удар назад.

17. Шаг левой ногой вперед, стойка динбу. Меч опускают вниз, держа его правой рукой. Левая ладонь поднята вверх выше головы. Мечом наносят колющий удар вперед.

18. Правую стопу ставят полностью на пол, делая ею шаг вперед. Шаг левой ногой вперед, стойка чабу. Вращая мечом, наносят колющий удар вперед.

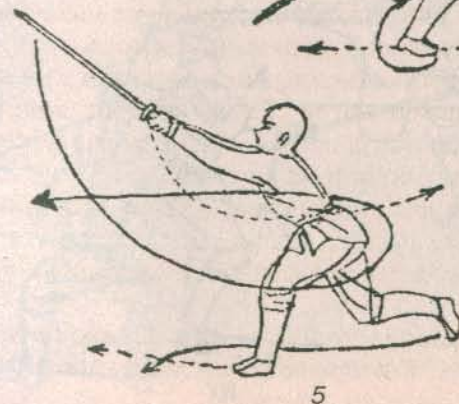
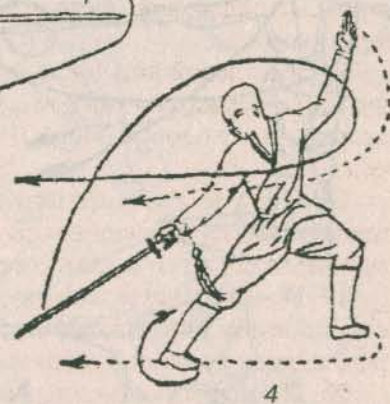
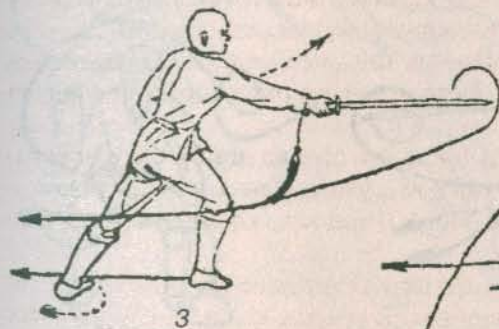
19. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед. В стойке гунбу вытягивают правую руку максимально вперед, нанося колющий удар мечом вперед.

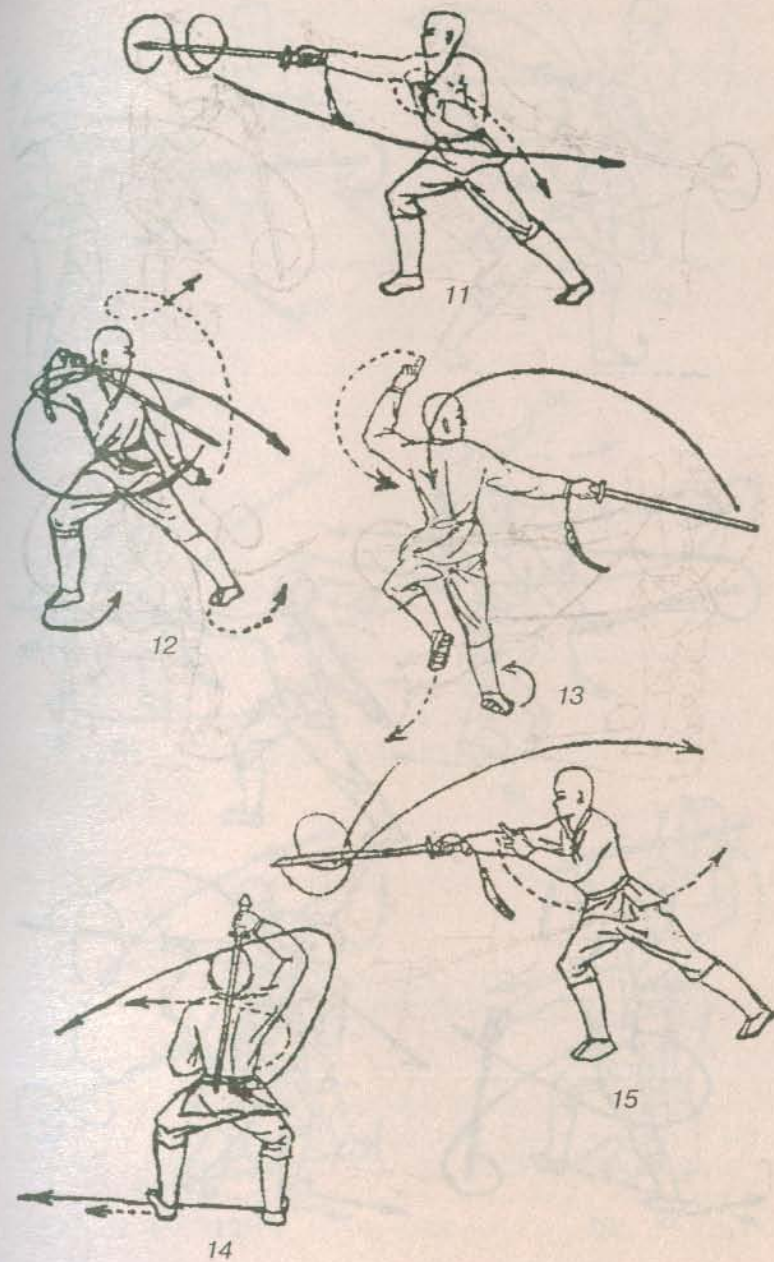
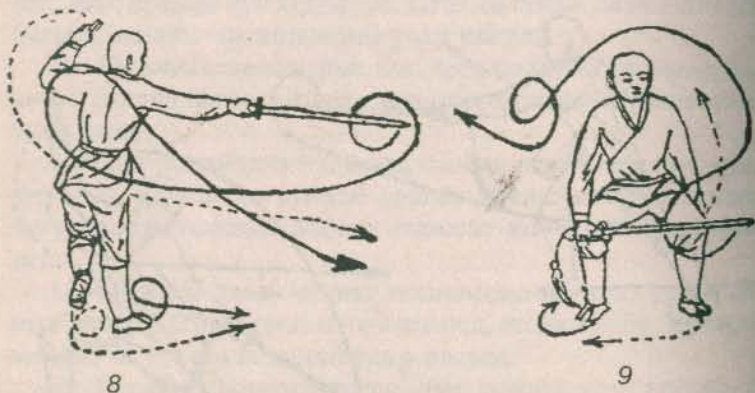
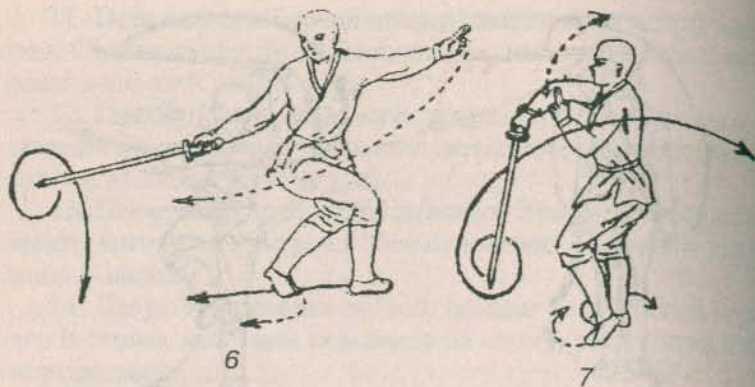
20. Не меняя положения ног, опускают меч книзу.

21. Шаг левой ногой назад, поворот корпуса влево, подшаг правой ногой вперед. Взгляд вправо. Мечом наносят колющий удар вправо и назад.

22. Шаг левой ногой вперед, затем шаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Острием меча описывают круг, потом переводят меч вперед, нанося им колющий удар вперед.

23. Шаг правой ногой назад, затем левой ногой делают подшаг назад. Отходя назад, мечом наносят тычковый удар вперед.







16



17



18



19



20



21



22



23



24



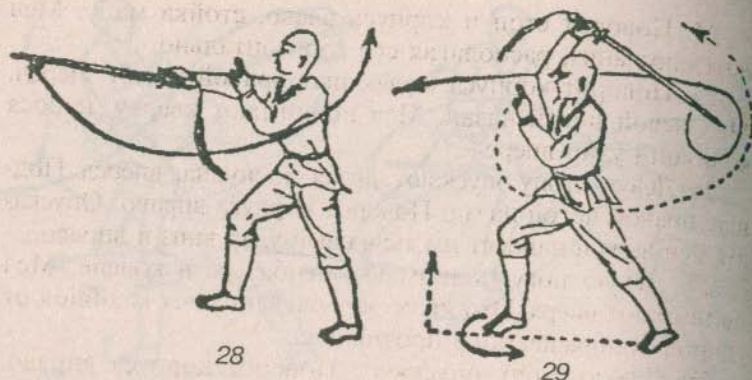
25



26



27



24. Поворот стоп и корпуса влево, стойка мабу. Меч опускают вниз, располагая его горизонтально.

25. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Мах левой ногой назад. Меч поднимают вверх, нанося колющий удар вперед.

26. Левую стопу опускают, делая ею подшаг вперед. Подшаг правой ногой назад. Поворот корпуса вправо. Опускают меч вниз и наносят им тычковый удар вниз и вправо.

27. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Меч поднимают вверх. Это движение расценивают как блок от ударов воображаемого противника.

28. Левую стопу опускают. Поворот корпуса вправо, шаг правой ногой вперед. Меч опускают вниз, нанося им колющий удар вперед.

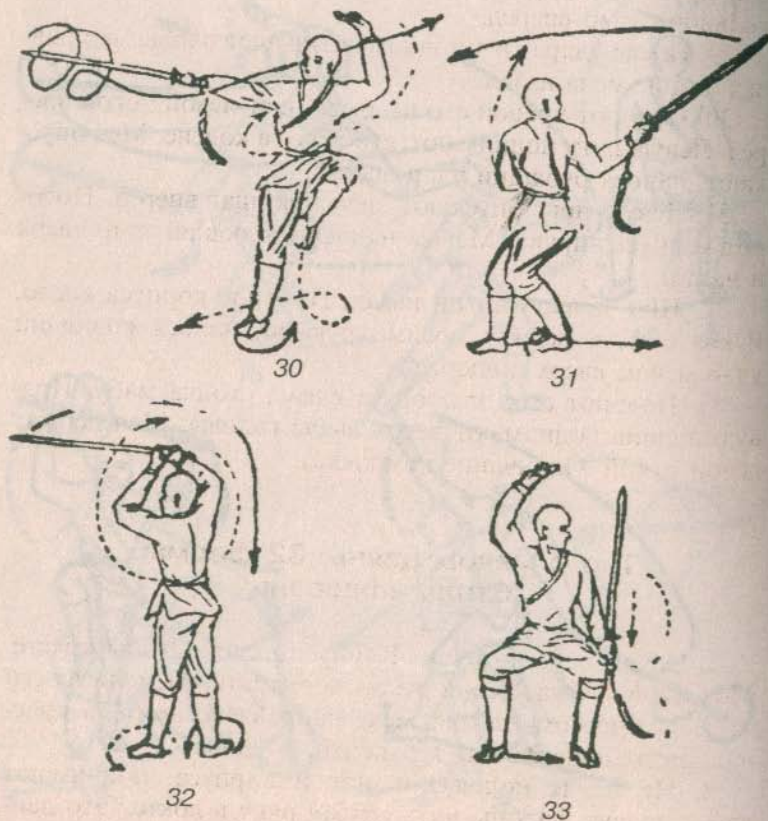
29. После удара меч поднимают выше головы, направляя острие меча назад.

30. Поворот правой стопы влево, шаг левой ногой вперед. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Меч опускают, нанося рубящий удар вперед.

31. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Поворот корпуса вправо. Мечом наносят колющий удар вверх и назад.

32. Шаг правой ногой назад. Поворот корпуса влево. Рукоять меча держат обеими руками, нанося колющий удар мечом вверх и вперед.

33. Поворот стоп и корпуса влево, стойка мабу. Правую ладонь поднимают вверх выше головы. Меч держат левой рукой. Окончание комплекса.



Тао с мечом цзянь, 32 формы. Стиль чанцюань

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Меч цзянь держат левой рукой за рукоять, располагая его за левым плечом. Острие меча направлено вверх, а красная кисть, привязанная к рукояти, — вниз.

2. Не меняя положения ног и корпуса, поднимают вверх правую ладонь, чуть сгибая руку в локте. Это дви-

жение рассматривают как блокировку от возможных ударов противника на верхнем уровне.

3. Правую ногу отводят назад, сгибая корпус и чуть приседая. Правую ладонь опускают вниз, располагая ее у правого колена.

4. Подшаг левой ногой вперед. Стойка суюбу вновь поднимают вверх правую ладонь, как и ранее. Меч, держа в левой руке, выносят вперед острием вниз. Меч располагают строго вертикально. Острие клинка направлено вниз.

5. Поворот корпуса вправо, шаг правой ногой вперед, вытягивая левую ногу назад. Рукоять меча держат теперь правой рукой, собираясь нанести колющий удар вперед. Левая ладонь находится выше головы.

6. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Наносят мечом колющий удар вперед.

7. Сразу после удара поворачивают корпус вправо, становясь в стойку суюбу. Рукоять меча держат левой рукой, располагая меч за левым плечом. Острие меча направлено вверх, правая ладонь выставлена вперед.

8. Поворачивая корпус влево, становятся в низкую стойку суюбу. Меч держат обеими руками, собираясь выполнить колющий удар вперед.

9. Чуть приподнявшись, продолжают находиться в стойке суюбу, держа рукоять меча обеими руками.

10. Шаг правой ногой вперед, располагая обе стопы вместе. Корпус прямой. Меч выносят вперед, нанося колющий удар вперед.

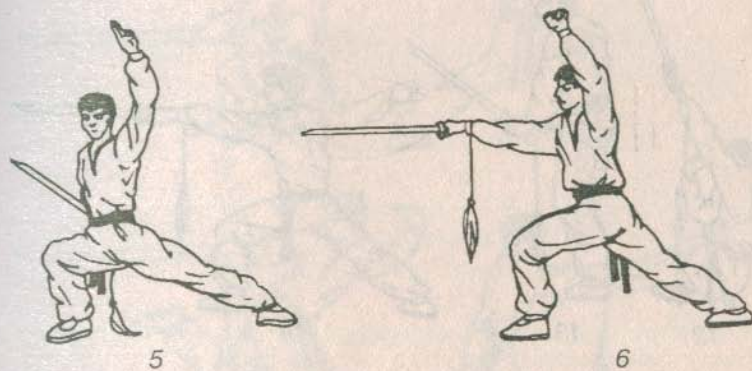
11. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Продолжая держать меч обеими руками, наносят колющий удар острием вперед.

12. Поворот корпуса вправо, сесть в стойку себу. Меч держат правой рукой, резко поднимая его вверх и вправо.

13. Встав, поднимают левую ногу, сгибая ее в колене. Затем левую ногу ставят на пол, шаг вперед правой ногой, стойка гунбу, нанося колющий удар вперед.

14. Левая ладонь направлена влево и назад.

15. Шаг левой ногой вперед в стойке гунбу. Рукоять меча держат обеими руками, нанося колющий удар вперед.





10



11



12



13



14



15



16



17



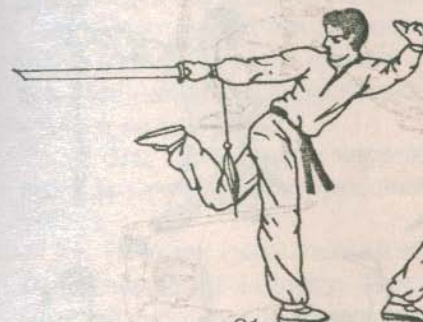
18



19



20



21



22



23



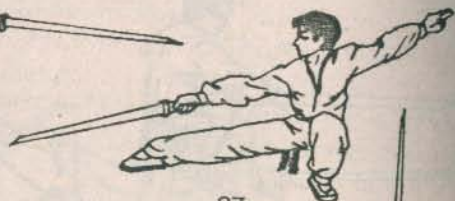
24



25



26



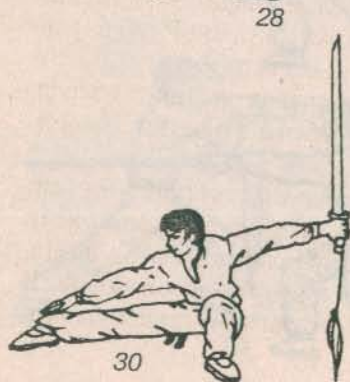
27



28



29



30



31



32

16. Поворот корпуса влево и назад, левая рука вытянута вперед. Левая нога согнута в колене и поднята. Меч поднимают выше головы, держа его правой рукой.

17. Левую ногу ставят на пол, поворачивают корпус вправо и назад, садясь в стойку себу. Взгляд влево.

18. Приподнявшись, делают шаг правой ногой вперед, а левую ногу ставят сзади правой. Меч держат в правой руке, нанося колющий удар вправо и вперед.

19. Поворот корпуса влево, подшаг левой ногой вперед, садясь в стойку себу. Далее наносят колющий удар вперед и вниз.

20. Встав и повернув корпус вправо и назад, делают правой ногой шаг вперед, стойка гунбу. Меч держат правой рукой, нанося колющий удар вверх и вперед.

21. Сразу после удара выполняют подшаг левой ногой вперед, сгибая ее в колене. Мах левой ногой назад, взгляд вправо и назад. Меч держат правой рукой, нанося колющий удар назад.

22. Левую ногу опускают, делая ею подшаг вперед. Меч держат обеими руками, нанося колющий удар вперед.

23. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Одновременно с шагом вперед наносят мечом, находящимся в правой руке, колющий удар вперед. Левая ладонь направлена влево и назад.

24. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Продолжая держать меч в правой руке, наносят тычковый удар вниз и вперед.

25. Подшаг правой ногой вперед, а левую ногу поднимают, согнув ее в колене. Меч держат в правой руке, располагая его перед корпусом острием вверх.

26. Левую ногу ставят на пол, делая ею шаг вперед, стойка гунбу. Меч вновь держат обеими руками, выполняя колющий удар вперед.

27. Поворот корпуса вправо и назад, становясь в стойку пубу. Меч держат в правой руке, нанося колющий удар вниз и вперед, а левую ладонь направляют влево и назад.

28. Приподнявшись, делают шаг вперед левой ногой. В стойке суйбу держат меч обеими руками, нанося тычковый удар мечом вниз вперед.

29. Сразу после удара садятся в стойку себу. Меч держат левой рукой, располагая его сбоку корпуса острием вверх. Правая рука находится на уровне пояса справа.

30. Привстав, поворачивают корпус вправо, принимая стойку пубу. Правую руку вытягивают вперед, меч в левой руке, как и ранее.

31. Встав, левую ногу сгибают в колене, взгляд влево. Правая ладонь поднята резко вверх выше головы.

32. Левую ногу опускают, обе стопы вместе. Корпус прямой. Меч держат левой рукой за рукоять, располагая его за левым плечом острием вверх. Окончание комплекса.

Тао с мечом дао, 55 форм. Стиль шаолиньцюань

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Меч дао держат правой рукой за его рукоять острием вверх.

2. Обе руки раздвигают в стороны, взгляд влево.

3. Чуть присев, меч поднимают вверх до уровня плеч, захватывая его рукоять правой рукой и нанося острием меча колющий удар влево.

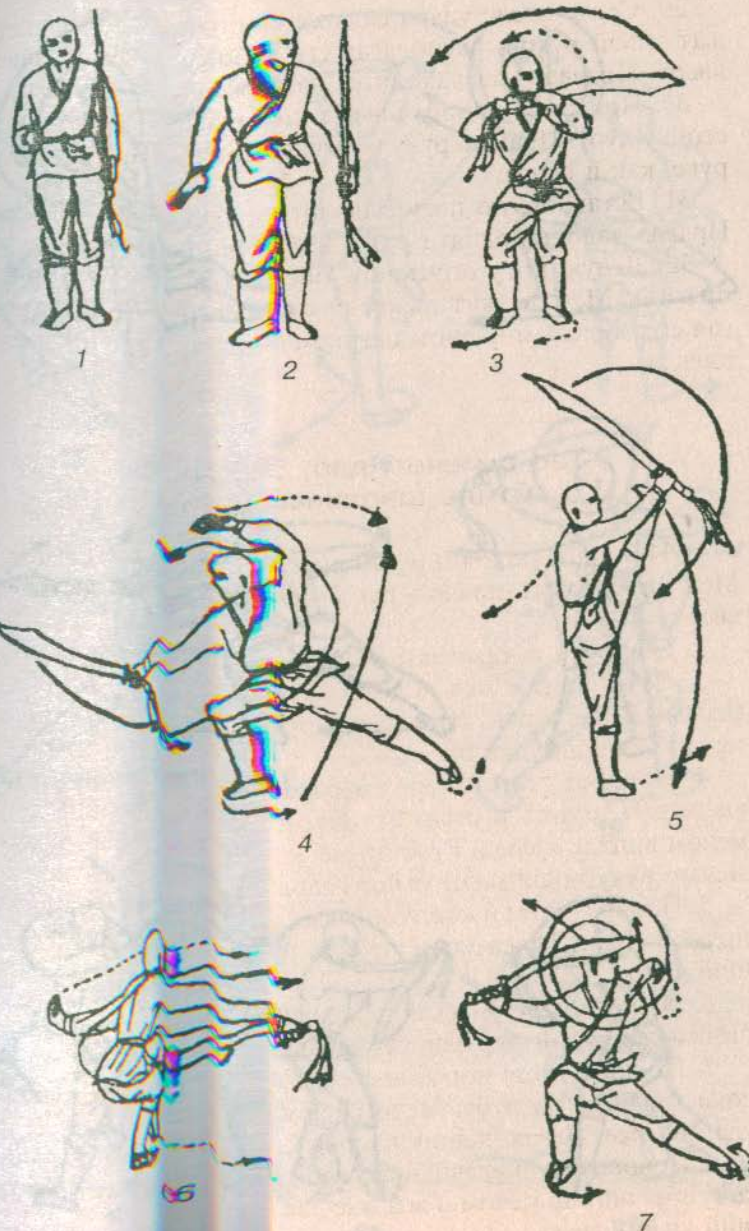
4. Поворот стоп и корпуса вправо, шаг правой ногой вперед. Находясь в стойке гунбу, наносят рубящий удар мечом вниз и вперед. Рукоять меча держат правой рукой. Левую руку поднимают выше головы ладонью вверх.

5. Поворот стоп и корпуса влево, правой ногой наносят прямой удар. Держа меч в правой руке, наносят им режущий удар.

6. Правую ногу опускают, подшаг левой ногой вперед, стойка суйбу. Мечом наносят рубящий удар вниз и вперед.

7. Подшаг левой ногой вперед. Поворот корпуса вправо, встав в стойку пубу. Мечом наносят маховый режущий удар вперед. Левая ладонь направлена влево.

8. Поворот стоп влево, шаг левой ногой вперед. В стойке гунбу, описав мечом в воздухе два круга, наносят режущий удар вперед.





8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



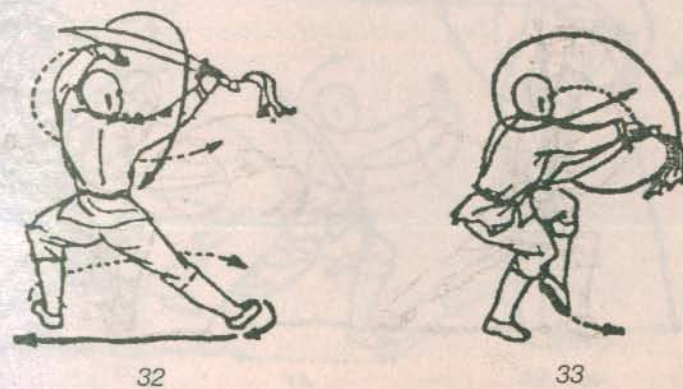
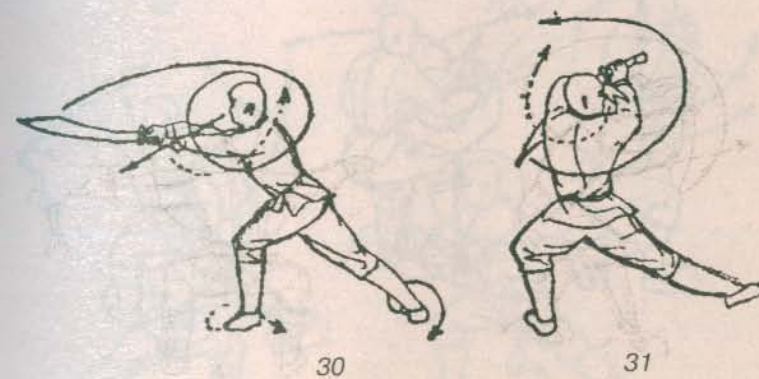
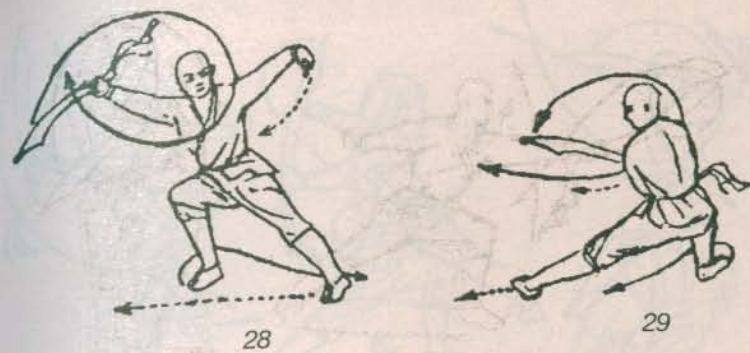
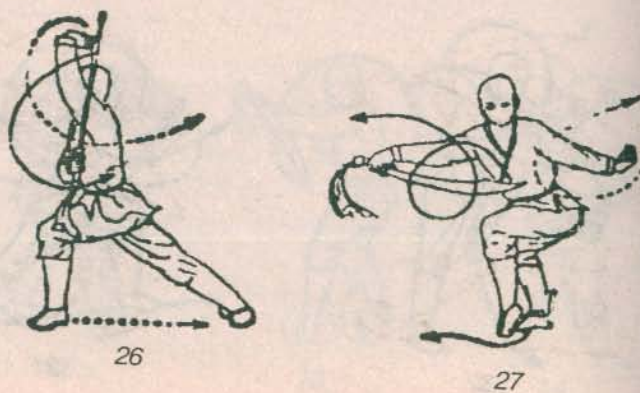
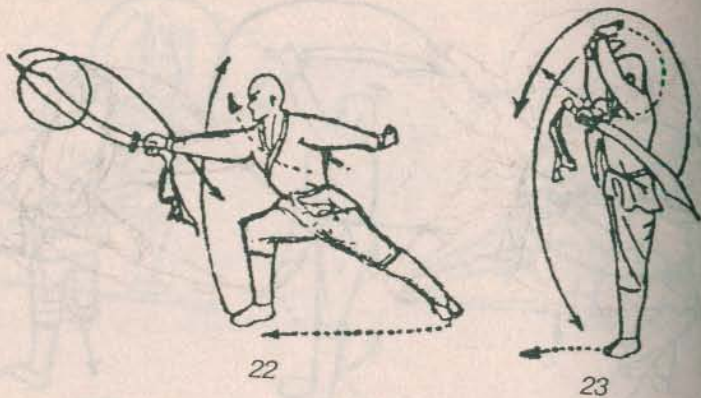
19

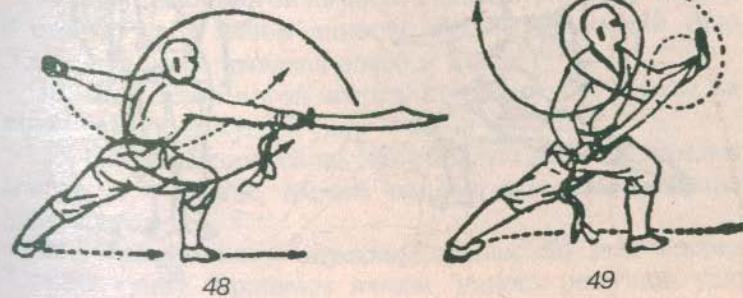
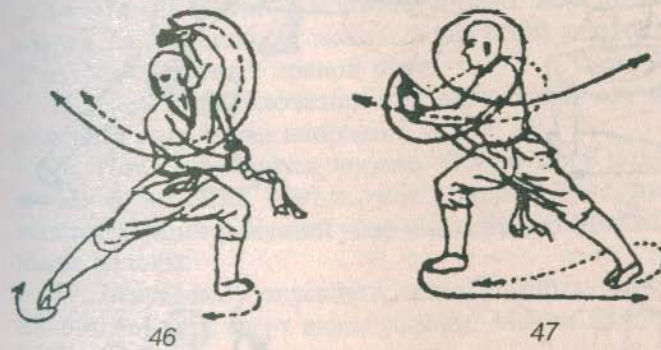
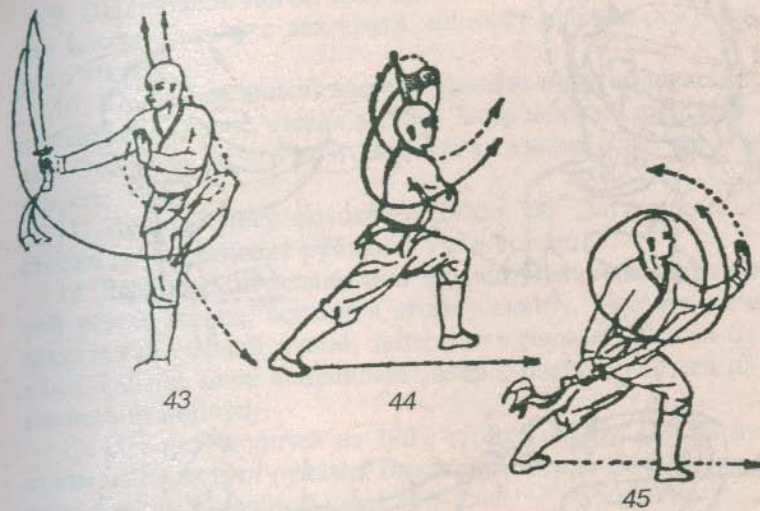
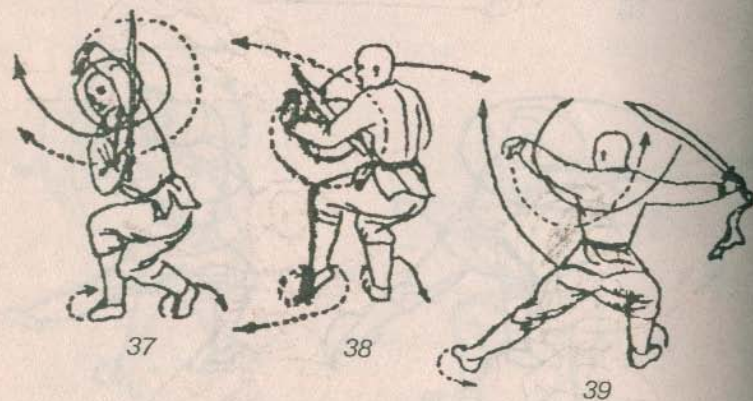


20



21







50



51



52



53



54



55

9. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Вновь описав мечом в воздухе два круга, наносят рубяще-режущий удар вперед.

10. Шаг левой ногой вперед, правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Левая ладонь направлена влево и назад. Описывая мечом круг, наносят режущий удар вверх и вперед.

11. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед. В стойке гунбу наносят рубящий удар вперед.

12. левой ногой делают шаг вперед. Делая подшаг правой ногой вперед, встают в стойку суюбу. Рукоять меча захватывают левой рукой, теперь меч держат обеими руками. Острие меча направляют влево, располагая меч параллельно корпусу.

13. Поворот корпуса на 180°, стойка суюбу. Держа рукоять меча обеими руками, опускают острие меча влево и вниз, нанося колющий удар.

14. Поворот стоп и корпуса вправо, шаг левой ногой вперед. Мечом наносят маховый режущий удар справа налево. Меч держат в правой руке.

15. Не меняя положения ног, мечом наносят маховый режущий удар слева направо.

16. Поворот корпуса вправо. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Меч держат в правой руке, нанося им вспарывающий режущий удар снизу вверх. Меч находится выше головы.

17. Левую ногу опускают, встав в стойку гунбу. Левая ладонь поднята вверх выше головы. Мечом наносят рубящий удар вниз и вперед.

18. Шаг левой ногой назад, а правой ногой шаг вперед. В стойке гунбу мечом наносят маховый режущий удар. Левая ладонь направлена влево и назад.

19. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Мечом наносят рубяще-режущий удар влево и вперед.

20. Поворот корпуса на 180°, правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Мечом наносят маховый режущий удар вперед.

21. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Стойка гунбу. Вращают мечом, нанося режущий удар

вперед. Сразу после удара меч отклоняют назад к корпусу.

22. Не меняя стойки, наносят мечом рубящий удар вперед.

23. Шаг левой ногой вперед, мах правой ногой вверх и вперед. Продолжая держать меч в правой руке, наносят его острием колющий удар вниз и влево.

24. Правую ногу опускают, делая подшаг вперед. Стойка суюбу. Меч поднимают вверх, держа его почти вертикально острием вниз. Острием меча сверху вниз наносят колющий удар.

25. Поворот корпуса вправо, встав в стойку мабу. Мечом наносят маховый режущий удар слева направо. После удара острие меча направляют назад.

26. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Стойка гунбу. Мечом наносят маховый режущий удар.

27. Шаг левой ногой назад, встав в стойку суюбу. Мечом наносят рубяще-режущий удар вниз и вперед.

28. Левую стопу ставят полностью на пол, шаг правой ногой вперед. Левая ладонь поднята вверх и влево. Мечом наносят режущий удар вправо.

29. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку пубу. Мечом наносят маховый режущий удар вперед.

30. Приподнявшись, делают подшаг левой ногой вперед. Шаг правой ногой вперед. Держа рукоять меча обеими руками, наносят колющий удар острием меча вперед.

31. Поворот стоп и корпуса вправо. Мечом наносят рубяще-режущий удар вперед. Сразу после удара острие меча отклоняют назад.

32. Наносят мечом маховый режущий удар снизу вверх.

33. Шаг правой ногой назад, встав в стойку суюбу. Мечом наносят рубящий удар вниз и вперед.

34. Чуть вытянув вперед левую ногу, вращают мечом, нанося маховой режущий удар вперед.

35. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Мечом наносят режущий удар вперед. Меч располагают почти вертикально.

36. Шаг левой ногой назад, стойка суюбу. Острие меча опускают вниз, нанося мечом режущий удар вниз и влево.

37. Поворот корпуса на 180° , сев в стойку себу. Вращая мечом, наносят его острием колющий удар снизу вверх.

38. Поворот стоп и корпуса вправо, встав в стойку суюбу. Мечом наносят режущий удар вперед.

39. Шаг левой ногой вперед, а правой ногой делают шаг назад. Поворот корпуса вправо, встав в стойку пубу. Мечом наносят режущий удар вправо.

40. Поворот левой стопы и корпуса влево. Мах правой ногой вверх и вперед. Мечом наносят восходящий режущий удар вперед.

41. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед. В стойке гунбу левую ладонь выставляют вперед, нанося удар всей ладонью. Держа меч в правой руке, наносят им маховый режущий удар справа налево.

42. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку пубу. Левая ладонь поднята вверх выше головы. Острием меча наносят тычковый удар вперед.

43. Шаг левой ногой вперед. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Вращая мечом, наносят режущий удар вперед.

44. Левую ногу опускают, поворот корпуса назад. В стойке гунбу наносят мечом маховый режущий удар справа налево.

45. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Левую ладонь направляют вперед. Мечом наносят режущий удар слева направо и вниз.

46. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Левую ладонь поднимают вверх выше головы. Мечом наносят маховый режущий удар справа налево, располагая клинок меча сзади левого плеча.

47. Поворот стоп и корпуса вправо. Стойка гунбу. Мечом наносят режущий маховый удар слева направо.

48. Поворот корпуса на 180° . Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Острием меча наносят колющий удар вперед.

49. Шаг левой ногой вперед, затем шаг правой ногой вперед. В стойке гунбу наносят маховый режущий удар мечом вперед.

50. Шаг левой ногой вперед, поворот корпуса вправо. Стойка мабу. Левая ладонь поднята выше головы. Мечом вращают, нанося режущий удар вперед.

51. Поворот стоп и корпуса влево. Стойка гуйбу. Меч опускают, нанося его острием колющий удар влево.

52. Приподнявшись, делают шаг правой ногой вперед. В стойке мабу поднимают меч выше головы.

53. Шаг левой ногой назад, а правой ногой делают шаг вперед. В стойке гунбу наносят колющий удар мечом вперед.

54. Поворот стоп и корпуса влево, стойка гунбу. Острием меча вращают, нанося колющий удар вперед.

55. Шаг правой ногой вперед. Корпус прямой, стопы вместе. Рукоять меча держат левой рукой. Окончание комплекса.

Тао с мечом дао, 36 форм. Стиль шаолиньцюань

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Меч держат в левой руке. Правую ладонь поднимают резко вверх и вправо выше головы, взгляд вправо. Не меняя положения ног и корпуса, поворачивают голову влево. Правую ладонь опускают вниз, а левую руку с мечом поднимают вверх.

2. Обе руки разводят в стороны, взгляд вправо. Стопы вместе.левой ногой делают подшаг вперед, становясь в стойку скойбу. Левую руку с мечом опускают вниз, а правую ладонь поднимают выше головы. Взгляд влево.

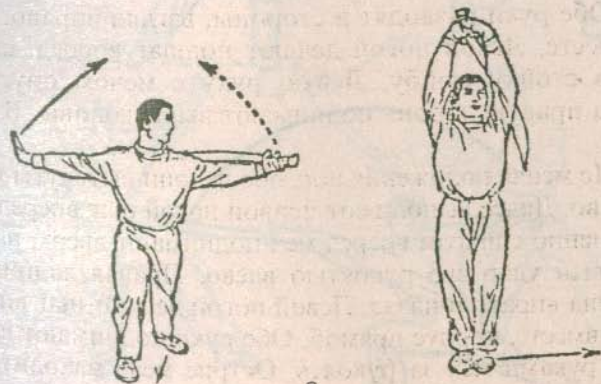
3. Не меняя положения ног, обе ладони вытянуты влево и вправо. Далее выполняют правой ногой шаг вперед. Одновременно с шагом вперед меч поднимают вверх, нанося тычковый удар его рукоятью влево. Правая ладонь направлена вправо и назад.левой ногой делают шаг вперед, стопы вместе, корпус прямой. Обе руки поднимают вверх, держа руками меч за рукоять. Острие меча находится за спиной.



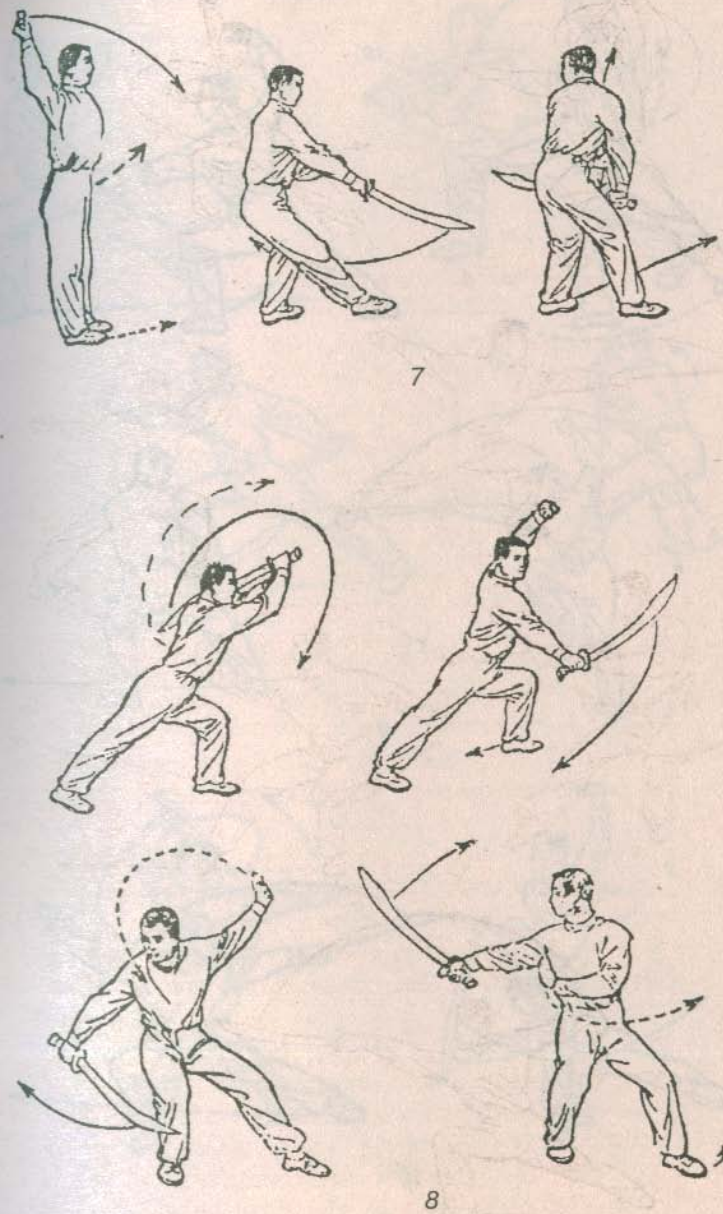
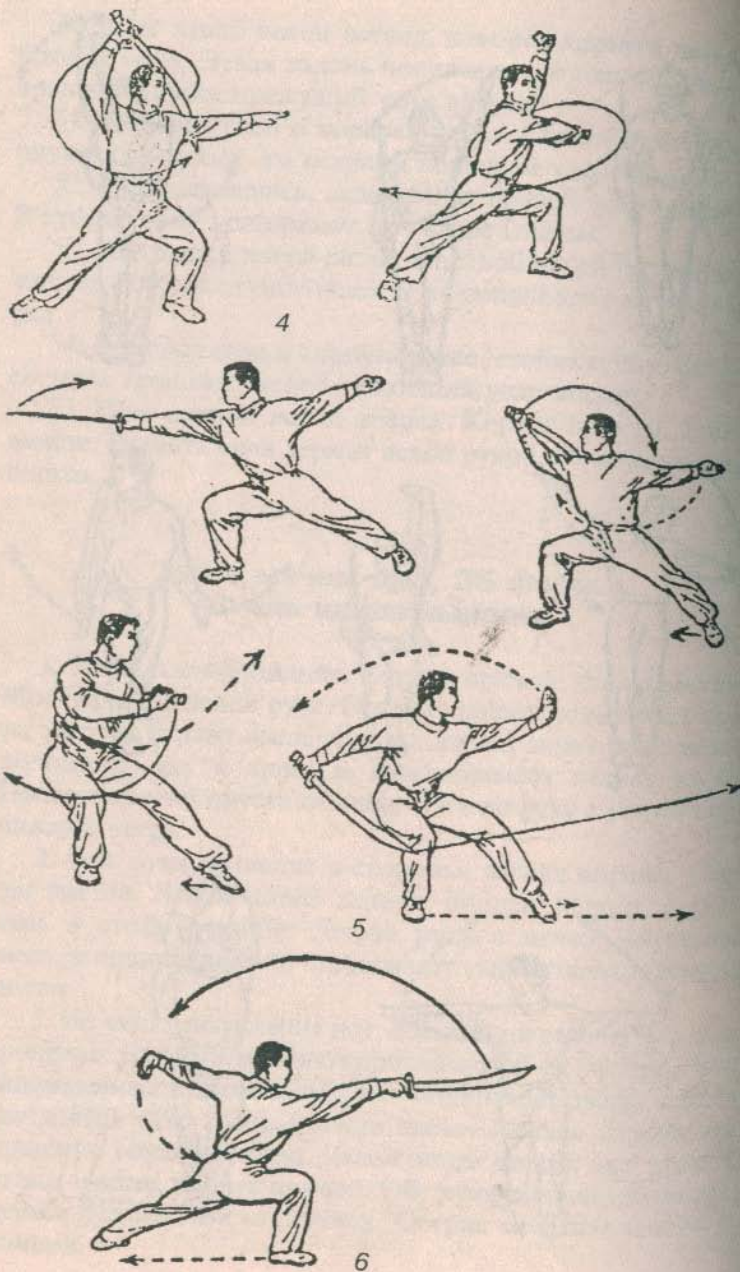
1



2

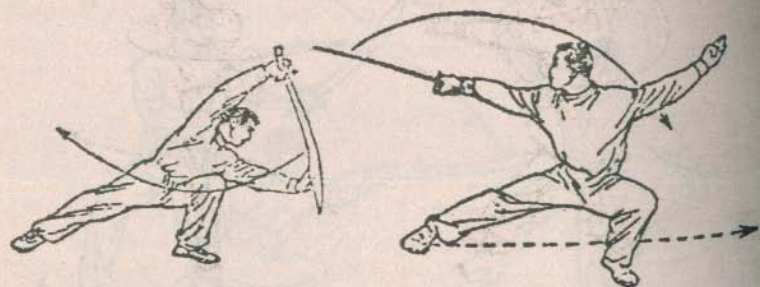


3





9



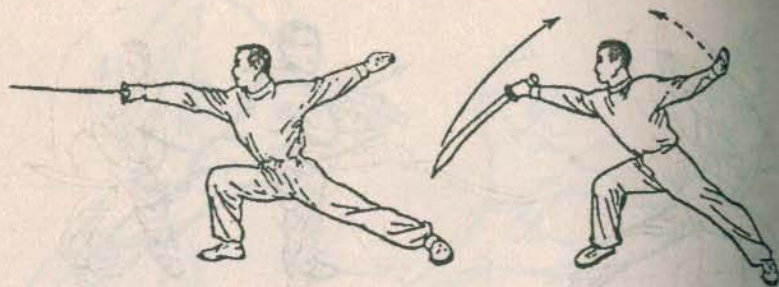
10



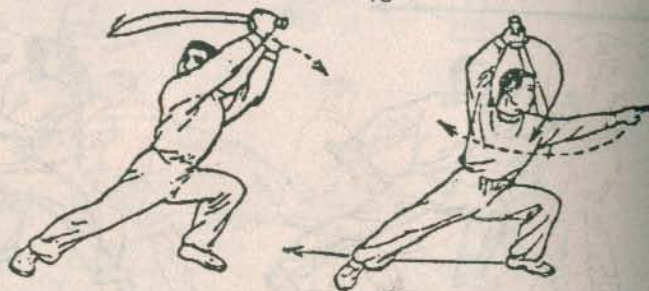
11



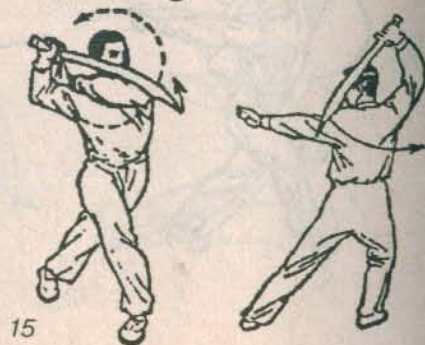
12



13



14



15



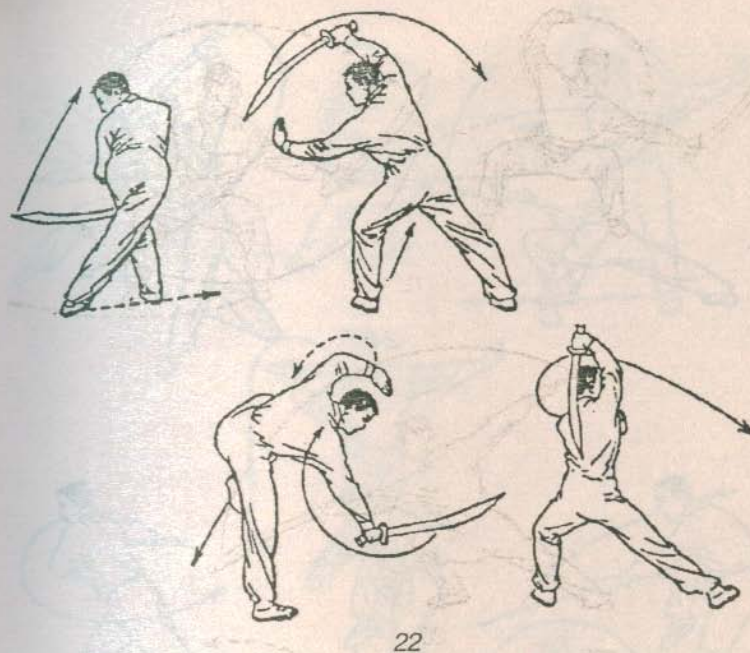
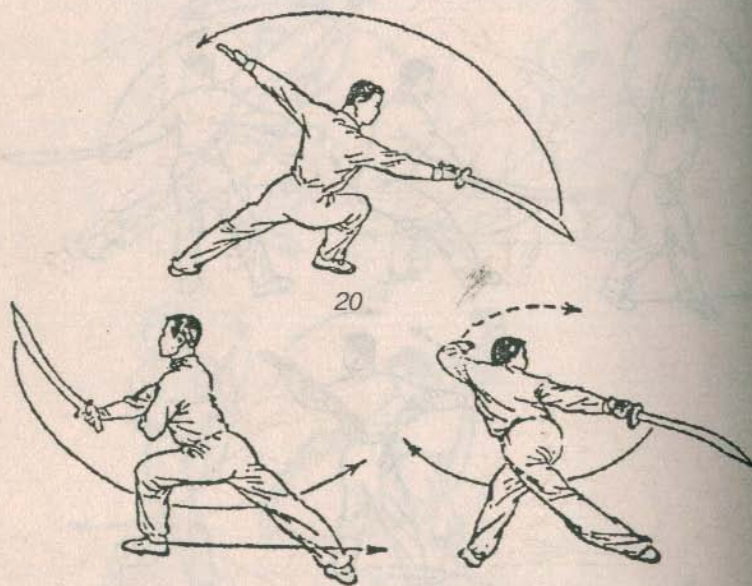
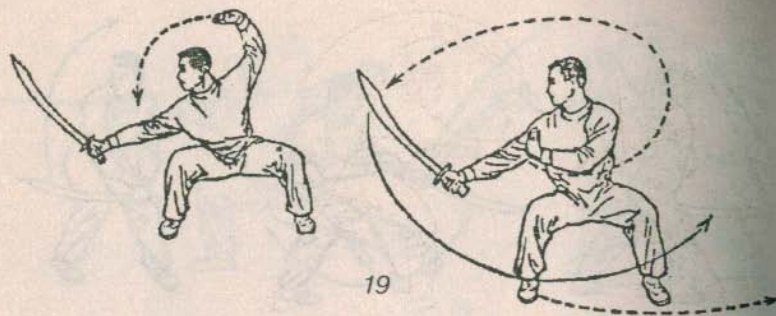
16

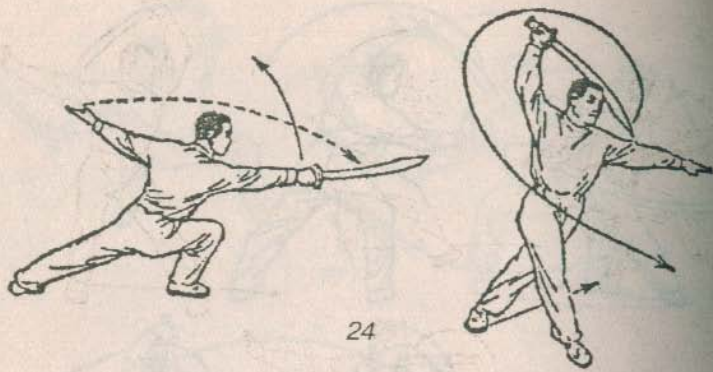


17



18





24



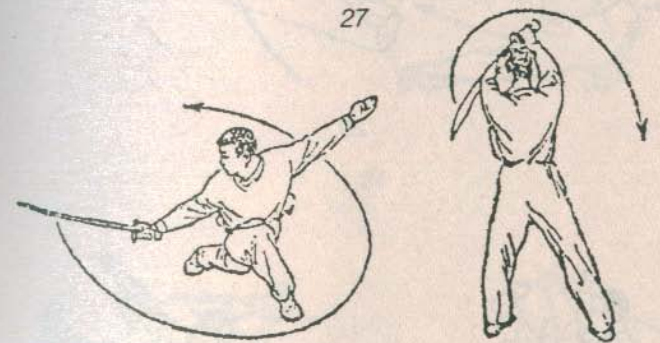
25



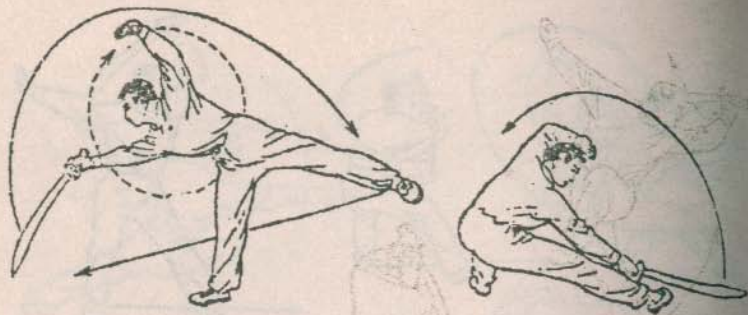
26



27



28



29



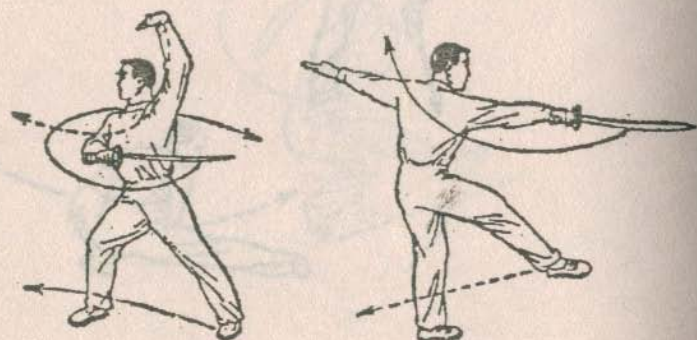
30



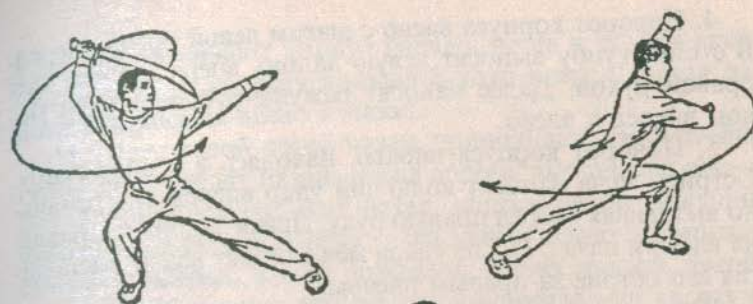
31



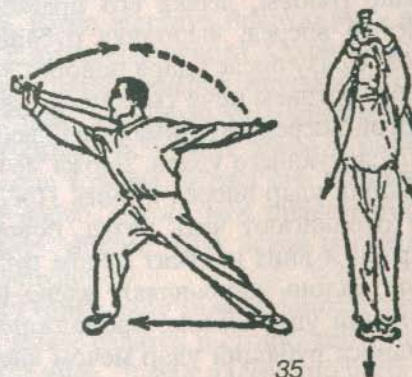
32



33



34



35



36



4. Поворот корпуса влево с шагом левой ногой вперед. В стойке гунбу выносят левую ладонь вперед, держа меч правой рукой. Далее наносят режуще-рубящий удар мечом вперед и влево.

5. Поворот корпуса вправо, находясь в стойке гунбу. Острием меча наносят колющий удар вперед, максимально вытягивая вперед правую руку. Левая ладонь направлена влево и назад. После удара меч отводят назад, располагая его острие за правым плечом.

Далее левой ногой выполняют подшаг вперед, поворачивая корпус влево. В стойке суйбу наносят мечом рубящий удар вперед и вниз, выставляя левую ладонь вперед.

6. Подшаг левой ногой вперед, далее выполняют шаг вперед правой ногой. В стойке гунбу вновь наносят колющий удар вперед. Левая ладонь направлена влево и назад.

7. Шаг правой ногой назад, обе стопы вместе. Меч резко поднимают выше головы, держа его правой рукой. Подшаг правой ногой вперед, выполняя рубящий удар мечом вниз и вперед. Сразу после удара поворот головы и корпуса влево, нанося острием меча тычковый удар влево.

8. Шаг левой ногой вперед, поднимая меч вверх и замахиваясь им для последующего удара. Держа меч правой рукой, наносят рубящий удар вперед и вниз. После удара мечом левую ногу отодвигают чуть назад, поворачивая корпус вправо. Вправо и вниз наносят мечом рубяще-режущий удар. Левую ладонь направляют влево и вверх. Выполнив последующий удар мечом, продолжают поворачивать корпус, нанося рубящий удар мечом вперед.

9. Поворот корпуса влево, поднимая меч высоко вверх. Меч держат правой рукой. Шаг правой ногой вперед. В стойке гунбу наносят рубящий удар вперед. После удара правую ногу отводят назад, поднимая ее вверх и сгибая в колене. Острием меча наносят колющий удар вперед. Выполнив удар, правую ногу опускают, корпус поворачивают влево. Одновременно с поворотом корпуса влево наносят мечом режущий удар влево и вперед.

10. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед, резко сгибая корпус вперед. Держа меч правой рукой, наносят маховый колющий удар сверху вниз. Выполнив

удар, поворачивают корпус вправо, встав в стойку пубу. Острием меча наносят колющий удар вперед. Левая ладонь направлена влево и назад.

11. Шаг правой ногой назад, приподнявшись. В стойке гунбу меч отводят назад. Левая ладонь выставлена влево.левой ногой делают шаг назад, нанося мечом режущий удар влево и вперед. После удара мечом левую ладонь выставляют вперед, а меч опускают, держа правой рукой.левой ногой делают шаг вперед, поднимая меч вверх и располагая его почти вертикально острием вверх.

12. Поворот обеих стоп и корпуса влево. В стойке чабу левую ладонь направляют влево. Поднимая правую ногу вверх, мечом наносят круговой режущий удар, а левую ладонь резко поднимают выше головы. После удара меч располагают за спиной, держа его правой рукой.

13. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед в стойке гунбу. Резко вытянув правую руку вперед, наносят колющий удар мечом вперед. Сразу после этого удара чуть наклоняют корпус вперед, опуская острие меча книзу и нанося острием тычковый удар вниз и вперед.

14. Корпус отклоняют влево и назад, меч поднимают вверх выше головы, держа его обеими руками. Поворот корпуса влево, держа меч правой рукой. Левую ладонь направляют вперед. Шаг левой ногой назад, поворачивая корпус вправо.

15. В стойке чабу мечом наносят рубящий удар вниз и вперед. Далее садятся в стойку себу, нанося рубяще-режущий удар вниз. Левая ладонь поднята вверх, влево и назад. После удара, приподнявшись, в стойке чабу поднимают меч вверх, нанося тычковый удар острием вперед. Далее выполняют поворот корпуса влево, поднимая меч выше головы.

16. Подшаг левой ногой вперед, держа меч в правой руке. Шаг правой ногой вперед, в стойке суйбу наносят рубящий удар вниз и вперед. Поворот корпуса влево, нанося тычковый удар мечом влево.

17. Поворот корпуса вправо, резко поднимая меч вверх. Шаг левой ногой вперед, нанося рубящий удар вниз и вперед. После удара корпус поворачивают вправо, вы-

полняя колющий удар мечом вправо и назад. После удара меч отводят назад, располагая его за спиной.

18. Поворот корпуса влево, в стойке чабу замахиваются мечом для последующего удара. Одновременно с подскоком на месте наносят рубящий удар вниз и вперед. Приземлившись, наносят колющий удар мечом сверху вниз, держа его обеими руками.

19. Поворот корпуса вправо, встав в стойку мабу. Меч держат правой рукой, нанося им рубящий удар вперед. Левая ладонь поднята выше головы. После удара левую ладонь опускают до уровня груди.

20. Поворот корпуса влево, правой ногой делают шаг вперед. В стойке гунбу наносят режущий удар мечом вниз и вперед. Левую ладонь направляют влево, вверх и назад.

21. Поворот корпуса влево, нанося рубящий удар вперед. После выполнения удара корпус поворачивают вправо, шаг левой ногой назад. Мечом наносят колющий удар вниз и назад. Поворот корпуса влево, нанося режущий удар вперед. Левая ладонь поднята выше головы.

22. Поворот корпуса вправо, в стойке чабу нанося мечом колющий удар влево и вниз. Сразу после удара поворачивают корпус влево с шагом правой ноги вправо. Меч поднимают вверх, нанося им колющий удар сверху вниз. Поворот корпуса вправо, левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Резко наклонив корпус вправо и вперед, наносят рубящий удар вниз и вперед. Левую ногу опускают, выпрямляя корпус и поднимая меч вверх.

23. В стойке пубу наносят мечом рубящий удар вниз и вперед. Приподнявшись после удара, правой ногой делают шаг вперед. Поворот корпуса вправо. Меч поднимают вверх, держа его обеими руками. Правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Клинок меча располагают перед корпусом.

24. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед. В стойке гунбу наносят колющий удар вперед. Корпус резко наклонен вперед и вниз. Выпрямив корпус, в стойке чабу поднимают меч выше головы. Левую ладонь направляют вперед.

25. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Корпус наклонен вперед. Мечом наносят рубящий удар вниз и вперед. Сразу после удара меч отводят назад и влево, не

ставя левую ногу на пол. После этого корпус чуть выпрямляют, опуская левую ногу.

26. Поворот корпуса вправо, правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Мечом наносят режущий удар вниз и вперед. После удара правую ногу опускают, делая шаг левой ногой вперед. В стойке гунбу меч поднимают вверх. Левую ногу отводят чуть назад, встав в стойку суюбу. Мечом наносят рубяще-режущий удар вниз и вперед.

27. В стойке суюбу левую ладонь направляют вперед. Меч опускают, держа его правой рукой. Подшаг левой ногой вперед, поднимая меч вверх. Правой ногой делают шаг вперед, левую ладонь направляют влево и назад. Шаг левой ногой вправо, встав в стойку чабу.

28. Присев в стойку себу, наносят рубящий удар вниз и вперед. Приподнявшись после удара, поворачивают корпус влево, поднимая меч вверх. Поворот корпуса вправо, нанося рубящий удар мечом вперед.

29. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед, резко наклоняя корпус вперед и книзу.левой ногой выполняют мах назад. Мечом наносят режущий удар вниз и вперед. Левая ладонь поднята выше головы. После удара мечом левую ногу опускают, поворачивая корпус вправо. В стойке пубу наносят рубящий удар вниз и вперед.

30. Приподнявшись, выполняют прямой удар левой ногой вперед в прыжке вперед. Одновременно замахиваются мечом и наносят рубящий удар вперед. Опустившись после прыжка, выполняют высокий прямой удар правой ногой вперед. Не опуская ногу, мечом наносят рубяще-режущий удар вправо и назад.

31. Правую ногу сгибают в колене, поднимая меч вверх. Далее правую ногу опускают, держа меч в правой руке. Причем меч располагают параллельно корпусу острием вниз. Левую ногу поднимают, потом ею делают шаг влево, садясь в стойку пубу.

32. Приподнявшись, наклоняют корпус вперед, поднимая правую ногу вверх и сгибая ее в колене. Левая ладонь выставлена вперед. Правая рука с мечом направлена вперед. Меч выносят вперед, нанося влево и вниз режущий удар. После удара левую ногу опускают, сделав ею шаг

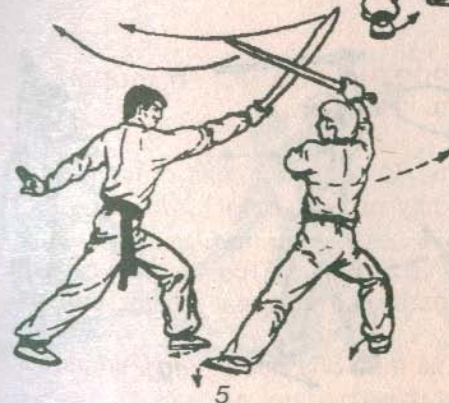
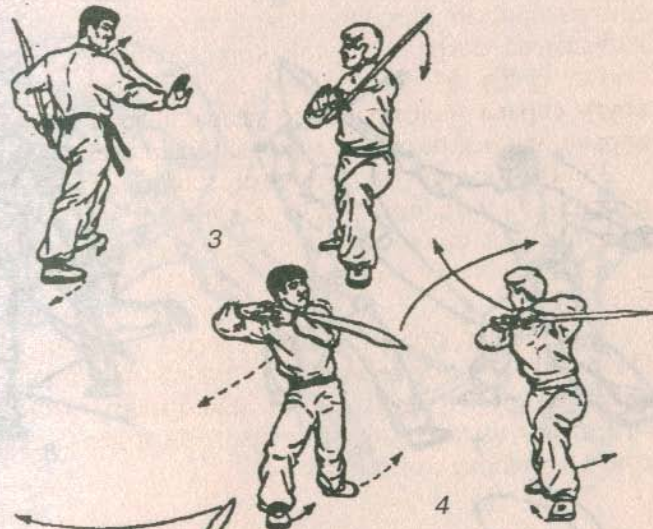
вперед. В стойке гунбу левую ладонь вновь выносят вперед, а меч поднимают вверх, держа его в правой руке. Далее, не меняя стойки, наносят мечом рубяще-режущий удар сверху вниз и влево. Левую ладонь поднимают выше головы.

33. Мах правой ногой вперед, держа меч правой рукой. Опустив правую ногу, мечом наносят маховый удар слева направо, шаг левой ногой вперед. Поворот корпуса на 180°, мах правой ногой вперед, стойка сбоку. В стойке гунбу левую ладонь поднимают выше головы. Подшаг левой ногой вперед.

34. Подшаг левой ногой вперед, становясь в стойку пубу. Мечом наносят режущий удар снизу вверх. Левая ладонь направлена вперед. Наклон корпуса вперед, становясь в стойку гунбу. Мечом наносят маховый режущий удар по кругу справа налево. После удара поворачивают корпус вправо, нанося режущий маховый удар слева направо.

35. Выполнив удар мечом, клинок отводят назад, располагая у правого плеча. Стойку не меняют. Шаг левой ногой к правой ноге, обе стопы вместе. Обе руки поднимают выше головы. Рукоять меча держат обеими руками.

36. Подшаг правой ногой вперед, опуская обе руки. Потом правой ногой делают подшаг назад, подшаг левой ногой назад. Правую ладонь поднимают выше головы. Обе стопы вместе, корпус прямой. Меч держат левой рукой. Окончание комплекса.

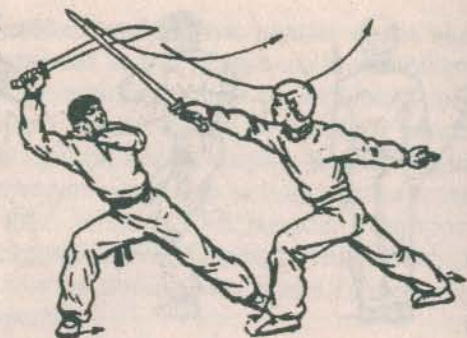


Тао меча цзянь против сабли, 76 форм. Стиль чанцюань

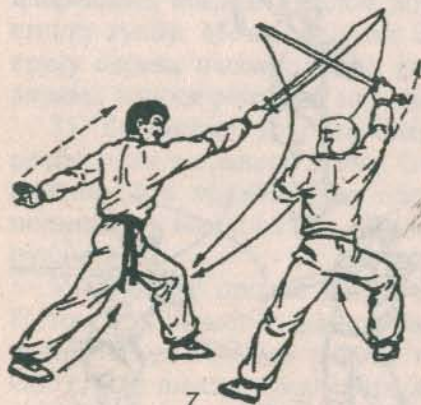
1. Исходное положение. Оба противника стоят рядом: один с мечом в руках, а другой — с саблей.

2. Повернувшись друг к другу, оба противника поднимают левую ногу, согнув ее в колене. Противник с саблей и противник с мечом поднимают оружие вверх, смотря друг на друга.

3. Поставив обе ноги на пол, оба противника встают в стойку гунбу, готовясь атаковать один другого.



6



7



8



9



10



11



12



13



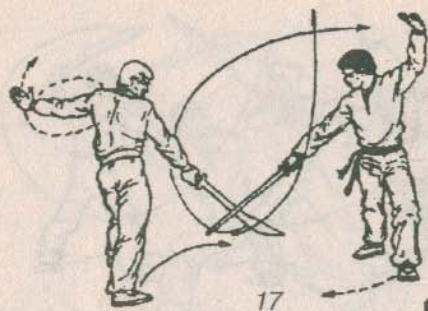
14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



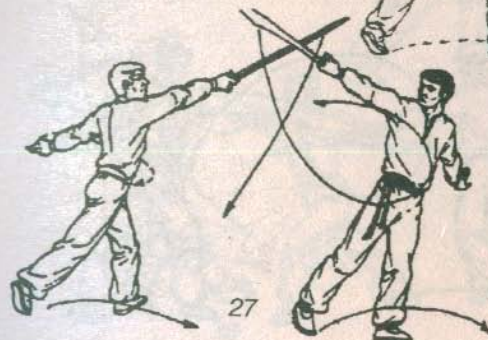
24



25



26



27



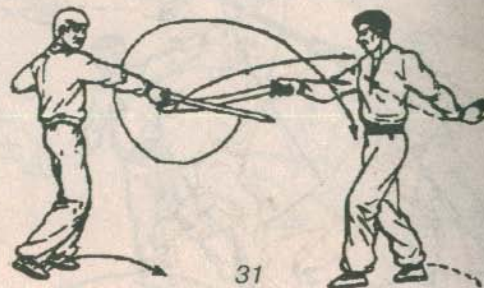
28



29



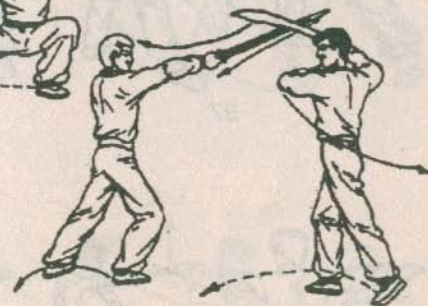
30



31



32



33



34



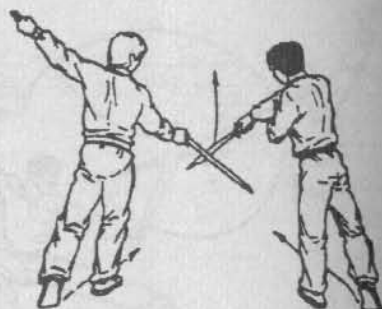
35



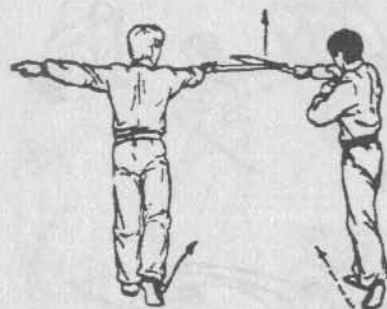
36



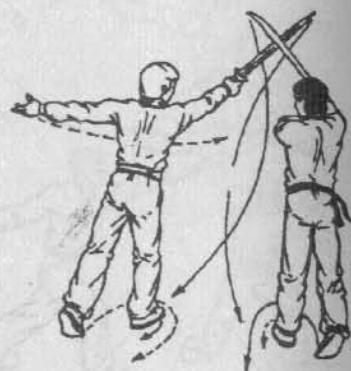
37



38



39



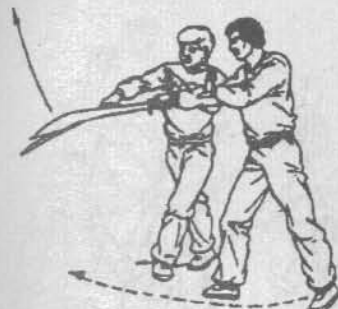
40



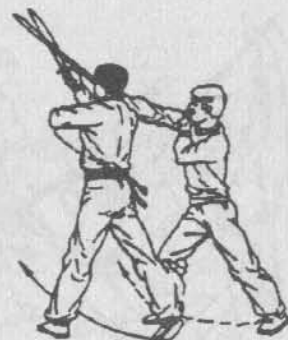
41



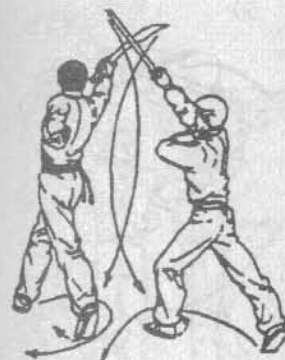
42



43



44



45



46



47



48



49



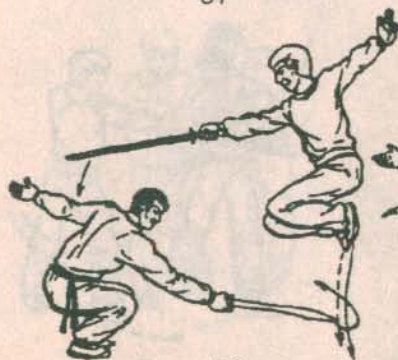
50



51



52



53



54



55



56



57



58



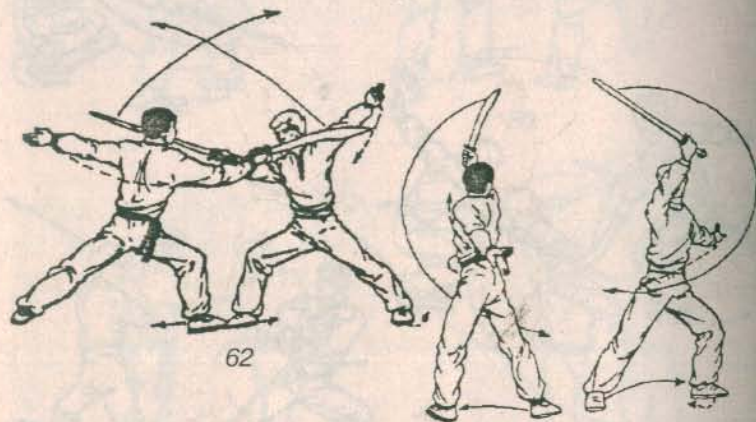
59



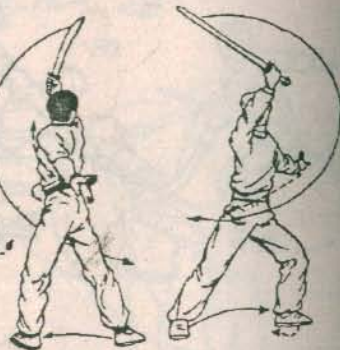
60



61



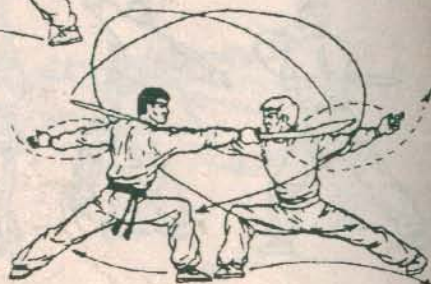
62



63



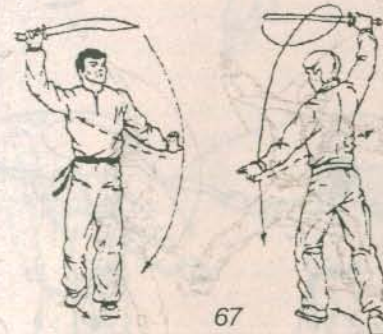
64



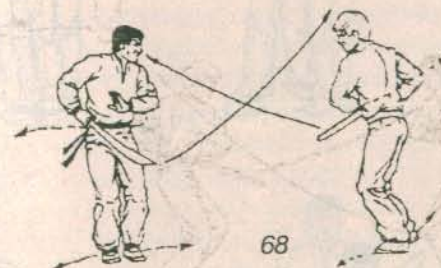
65



66



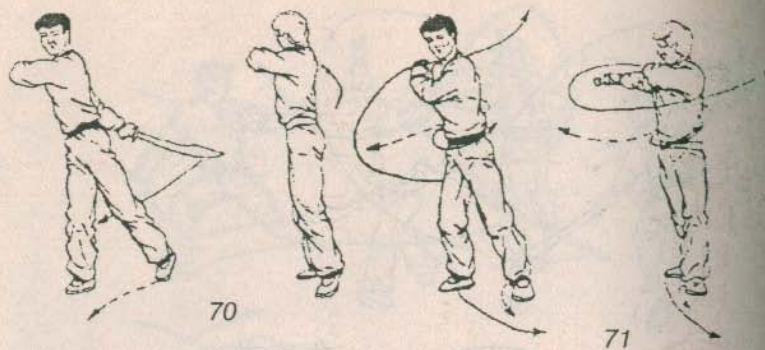
67



68

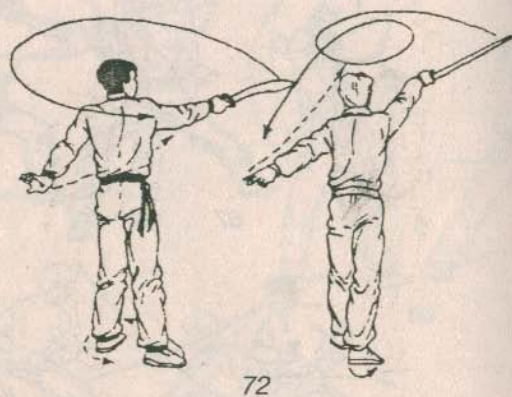


69



70

71



72

73



74



75



76

4. Противник слева на рисунке с саблей в правой руке поворачивает стопы и корпус вправо, замахиваясь для нанесения удара.

5. Противник с саблей делает шаг левой ногой вперед, нанося рубящий удар вперед. Противник с мечом поворачивает обе стопы и корпус вправо, вытягивая свою левую ногу вперед и влево. Противник с мечом выносит вверх и вперед свой меч, блокируя удар противника.

6. Противник с саблей отклоняет корпус назад, отводя саблю кзади и блокируя атаку противника. Противник с мечом после блокировки делает шаг левой ногой вперед, нанося рубящий удар вверх и вперед.

7. Противник с саблей поворачивает корпус влево и наносит рубящий удар вверх и вперед. Вновь противник с мечом, повернув корпус вправо, блокирует мечом удар.

8. Оба противника поднимают правую ногу вверх, опуская саблю и меч книзу. Это можно расценить как атаку и одновременную блокировку от удара противника. Противник с саблей после неудавшейся атаки на верхнем уровне наносит удар в нижнюю секцию, а противник с мечом блокирует удар в нижнюю секцию.

9. Противники опускают ноги на пол, делая шаг вперед правой ногой. В результате оба противника оказываются временно спинами друг к другу, поднимая свое оружие вверх.

10. Теперь противник с мечом находится на рисунке слева, а противник с саблей справа.

11. Противник с мечом отводит левую ногу чуть кзади, ставя ее на носок. Он держит меч в правой руке, а левую ладонь выставил вперед. Противник с саблей держит саблю в правой руке, а левую ладонь выставил вперед.

12. Противник с мечом делает шаг левой ногой вперед, опуская меч в правой руке чуть вниз. Противник с саблей также делает шаг левой ногой вперед, размахивая саблей.

13. Противник с мечом делает шаг правой ногой вперед, в стойке гунбу нанося удар мечом снизу вверх. Противник с саблей также делает шаг правой ногой вперед, в стойке гунбу блокируя своим оружием удар противника.

14. После неудачной атаки противник с мечом делает шаг правой ногой вперед, становясь в стойку чабу. А меч он опускает вниз, желая нанести режущий удар по ногам противника. Противник с саблей также меняет стойку, встав в стойку чабу. Одновременно с шагом назад противник справа блокирует своей саблей удар противника.

15. Противник с мечом делает шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу, желая обойти противника сбоку и вновь нанести удар мечом в нижнюю секцию, на что противник с саблей также делает шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу, блокируя саблей удар противника.

16. В свою очередь противник с саблей также хочет обойти своего противника, делая шаг правой ногой вперед. Противник с мечом также делает шаг правой ногой вперед, вытягивая левую ладонь влево и назад, как и его противник.

17. Как и в позиции 14—16, происходит кружение обоих противников, наносящих и блокирующих удары.

18. Противник с саблей делает шаг правой ногой вперед в стойке гунбу, нанося рубящий удар саблей вверх и вперед. В ответ противник с мечом, находясь также в стойке гунбу, поднимает меч вверх, блокируя удар в голову.

19. Противник с саблей отводит правую ногу назад, делает шаг левой ногой назад, нанося вверх и вниз рубящие удары. Противник с мечом, не меняя стойки, блокирует удар.

20. Противник с саблей делает шаг правой ногой вперед, располагая правую ногу чуть впереди левой. Противник с мечом меняет правостороннюю стойку гунбу на левостороннюю стойку гунбу, нанося рубящий удар вверх и вперед.

21. Блокировав удар, противник с саблей делает шаг левой ногой вперед, становясь у правого бока своего противника. Противник с мечом после нанесения удара не отводит меч в сторону, а с силой придавливает саблю противника книзу, желая выбить ее из его рук.

22. После неудавшейся попытки выбить саблю противник с мечом отводит меч назад. В ответ противник с саблей делает шаг правой ногой вперед, давя клинком сабли посередине клинка меча противника. В результате корпус противника с мечом неестественно изгибается назад, и он отклоняет голову назад вместе с мечом.

23. Противник с мечом, поднявшись, делает шаг левой ногой вперед в стойке гунбу. Противник с саблей делает подшаг левой, а потом и правой ногой вперед, поднимая вверх саблю.

24. Противник с мечом поворачивает корпус вправо, становясь в стойку пубу. Меч он держит в правой руке острием вверх, блокируя удар противника. Противник с саблей поднимает левую ногу, сгибая ее в колене и нанося рубящий удар вперед.

25. После блокировки противник с мечом делает шаг левой ногой вперед, желая нанести колющий удар острием меча вверх и вперед. Противник с саблей опускает левую ногу, ставя ее сзади правой ноги. Продолжая держать саблю в правой руке, противник с саблей поднимает чуть вверх саблю, блокируя клинком удар противника.

26. Противник с мечом делает шаг правой ногой вперед, желая нанести колющий удар в нижнюю секцию. Противник с саблей отводит левую ногу назад, становясь в стойку чабу и блокируя саблей удар противника.

27. Противник с мечом делает шаг левой ногой вперед, вновь нанося колющий удар вверх и вперед. В ответ противник с саблей отводит левую ногу влево и вперед, поднимая саблю вверх и блокируя удар.

28. Противник с мечом делает шаг правой ногой вперед, опуская меч до уровня пояса. Противник с саблей отводит правую ногу влево и вперед, приближая саблю к своему корпусу.

29. Противник с мечом в прыжке наносит рубящий удар вперед, а противник с саблей также в прыжке блокирует удар.

30. Приземлившись, противник с мечом наносит рубящий удар вперед. Противник с саблей, также приземлившись, отводит саблю назад.

31. Противник с мечом делает подшаг левой ногой вперед, нанося рубящий удар вперед. Противник с саблей поворачивает корпус вправо, вынося саблю вперед и блокируя удар.

32. Противник с мечом поднимает левую ногу вверх, сгибая ее в колене и нанося вновь рубящий удар вперед.

Противник с саблей, становясь в стойку пубу, блокирует удар, располагая саблю почти вертикально острием вверх.

33. Противник с мечом опускает левую ногу, делая шаг правой ногой вперед и нанося вновь рубящий удар вперед. Противник с саблей после блокировки и ухода в стойку пубу поднимается, делая левой ногой шаг вперед; он поднимает саблю кверху, блокируя рубящий удар противника.

34. Сразу после блокировки противник с саблей делает левой ногой шаг вперед, нанося рубящий удар саблей вперед. Противник с мечом отводит правую ногу на шаг назад, отклоняя мечом саблю противника.

35. Далее противник с мечом делает левой ногой шаг вперед, нанося рубящий удар вперед. Противник с саблей поворачивает стопы и корпус вправо, блокируя удар.

36. Противник с саблей вновь после защиты, делая подшаг левой ногой вперед, наносит рубящий удар саблей вперед. Противник с мечом отклоняет корпус назад, блокируя мечом удар.

37—40. После блокировки противник с мечом отклоняет меч вниз, желая нанести колющий удар в нижнюю секцию. В ответ противник с саблей блокирует удар, отклоняя меч противника вправо и кверху.

41. Противник с мечом поворачивает корпус вправо, ставя левую ногу перед правой. Стойка чабу. Противник с мечом одновременно с поворотом корпуса давит мечом по сабле противника, отклоняя саблю вниз.

42. Противник с саблей делает левой ногой подшаг вперед, направляя левую ладонь вперед, стремясь оттолкнуть противника. Тогда противник с мечом также делает шаг правой ногой вперед, поворачивая корпус чуть вправо. В результате этого удар ладони не доходит до противника с мечом.

43—45. Далее противник с саблей делает шаг правой ногой вперед, стремясь снова оттолкнуть своего противника. Противник с мечом делает подшаг левой ногой вперед, поворачивает корпус вправо, поднимая саблю противника вверх.

46. Противник с мечом, давя на клинок сабли, опускает меч вниз, делает шаг правой ногой вперед, нанося колющий удар мечом в нижнюю секцию.

47. Противник с саблей блокирует удар, делая подшаг левой ногой вправо и вперед.

48, 49. Противник с мечом делает шаг правой ногой вперед, желая нанести колющий удар вперед. На что противник с саблей резко вытягивает саблю вверх, поднимая оружие противника кверху.

50—52. После блокировки противник с саблей опускает саблю вниз, нанося колющий удар. Противник с мечом, повернув корпус вправо, отклоняет удар, поднимая саблю резко вверх.

53. Противник с саблей вновь опускает саблю вниз, приседая и стремясь нанести режущий удар по ногам противника. В ответ противник с мечом подсакивает на месте, нанося рубящий удар мечом вперед и вниз.

54. Противник с саблей отклоняет корпус влево, одновременно нанося режущий удар по правой ноге противника. Противник с мечом вновь наносит рубящий удар вперед.

55—57. Противник с саблей отклоняет корпус влево, поднимаясь и стремясь подпрыгнуть. Подпрыгнув, он наносит рубящий удар вперед. Противник с мечом блокирует удар, приседая.

58, 59. Противник с мечом делает правой ногой шаг вправо, а левой ногой шаг вперед и вправо, поворачивая корпус.

60. Оба противника стоят друг перед другом с поднятым выше головы оружием. Корпус прямой, стопы вместе.

61. Противник с саблей делает правой ногой шаг вправо и назад, а левой ногой шаг вперед. Саблю он опускает резко вниз, нанося рубяще-режущий удар. Противник с мечом делает правой ногой шаг вправо и назад, отводя корпус вправо. Левую ладонь он выставляет вперед, а меч переводит за спину.

62. Далее оба противника делают шаг вперед, одновременно атакуя друг друга с нанесением режущих ударов по голове.

63. После нанесения ударов оба противника отводят правую ногу назад, поворачивая корпус и поднимая свое оружие вверх.

64. Оба противника стоят друг перед другом, чуть приседая и опуская оружие вниз.

65. С шагом правой ногой вперед оба противника наносят колющий удар в голову.

66. Оба противника, отводя правую ногу назад, находятся в стойках чабу. Противники вновь наносят колющий удар один другому в нижнюю секцию.

67. Противник с саблей приставляет левую ногу к правой, поднимая саблю выше головы. Противник с мечом делает шаг правой ногой вперед, также поднимая меч выше головы.

68. Противник с саблей опускает саблю вниз до уровня пояса, делая подшаг правой ногой вперед. Противник с мечом делает подшаг правой ногой вперед, также опуская меч.

69. С шагом вперед оба противника наносят рубящие удары вверх и вперед.

70. После удара оба противника отводят свое оружие назад, поворачивая корпус вправо.

71. Противник с саблей делает подшаг левой ногой вперед, стремясь вновь нанести удар саблей.

72. Далее противник с саблей делает шаг правой ногой вперед, нанося колющий удар саблей. Противник с мечом делает правой ногой шаг вперед, поворачивая корпус влево.

73. Развернувшись, оба противника придвигают свое оружие к себе.

74, 75. Далее оба противника опускают оружие вниз, держа его одной рукой. Правую ладонь оба противника поднимают вверх.

76. Оба противника стоят рядом, корпус прямой, стопы вместе. Окончание комплекса.

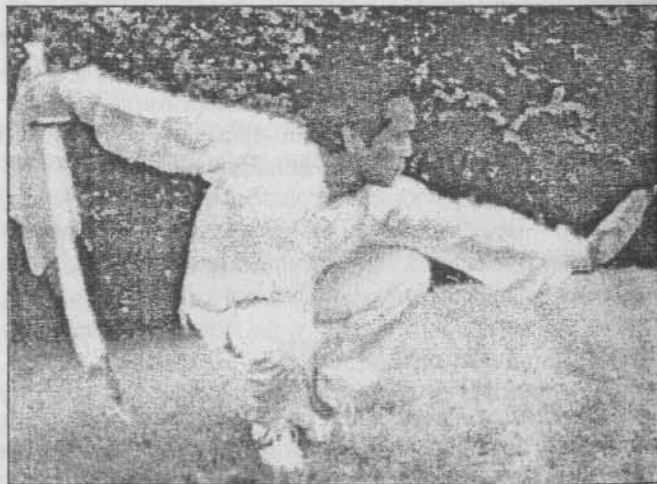
САБЛЯ

Сабля, или *дао*, — древнее оружие ушу. Вес ее и длина различались в соответствии с ростом бойца. Часто применялись сразу две сабли. Фехтование на саблях называют дао-шу (см. схему на с. 220).



В XVI—XI вв. до н. э. сабли были медные. Большая изогнутая сабля дадао появилась в эпоху Сун (X—XIII вв.).

Сабля имеет изогнутую форму, состоит из острия, лезвия, обуха, рукояти, эфеса. Если лезвием сабли наносят режущие, рубящие, вспарывающие удары, то обухом выполняют блокирующие действия, ложные удары.



Воин с саблей

Даньдао держат в одной руке. Другой рукой, выдвигая ее вперед или назад, отвлекают внимание противника.

Рубящие, колющие, режущие, вспарывающие, протыкающие удары даньдао отличаются силой и скоростью выполнения. В древности говорили, что должен быть слышен только свист сабли, а сама она — незаметна. Удары даньдао наносят на месте и в передвижении, вращаясь, кувываясь, в прыжках.

Держа в каждой руке по сабле шуандао выполняют вращение как одной, так и двумя руками. Удары шуандао сыплются как из рога изобилия. Обе руки с саблями должны работать скоординировано — четкие, частые перемены стоек, переходы в низкие стойки.

Если даньдао и шуандао — короткое оружие ушу, то большая изогнутая сабля дадао — длинное оружие. Весит она около 25 кг и держат ее двумя руками.

Тао с шуандао, 35 форм. Стилль чанцюань

1. Исходное положение. Стопы вместе, корпус прямой. Взгляд вперед. Обе сабли шуандао держат в обеих руках за рукояти остриями вверх.

2. Поворот корпуса вправо, приседая и встав в стойку гуйбу. Обе руки с саблями поднимают вверх, выше головы.

3. Приподнявшись, делают шаг левой ногой влево, резко вытягивая ее. Саблей, находящейся в левой руке, наносят рубящий удар влево и вперед. Далее правой саблей наносят такой же удар.

4, 5. Шаг правой ногой вперед, ставя ее впереди левой.левой саблей наносят колющий удар острием влево и вперед, одновременно делая левой ногой шаг вперед.

6. Шаг правой ногой вперед и влево, стойка чабу. Корпус поворачивают вправо. Взгляд направо. Обе сабли опускают до уровня пояса, нанося режуще-рубящие удары остриями клинков.

7. Сразу после ударов саблями левой ногой делают шаг вперед и вправо, стойка чабу. Остриями обеих сабель наносят колющие удары влево и вперед.

8. Подшаг правой ногой к левой, ставя правую стопу за левую. Обе сабли поднимают вверх, причем левая сабля находится выше головы.

9. Шаг правой ногой вправо, встав в стойку мабу. Описав обеими саблями круги, наносят остриями сабель тычковые удары влево и вправо.

10. Шаг левой ногой назад, поворачивая корпус на 180° назад. Левую саблю опускают вниз, а правой саблей наносят рубящий удар вперед и вправо.

11. Шаг правой ногой влево, поворачивая корпус влево. Остриями обеих сабель наносят тычковые удары влево и вправо.

12. Обе сабли после ударов поднимают вверх, готовясь нанести удары.

13. Поворот стопа и корпуса влево и назад, встав в стойку баньмабу. Левую саблей наносят острием колющий удар вперед, а правую саблю располагают сзади левого плеча.

14. Шаг правой ногой вперед, нанося правой саблей тычковый удар влево и вперед, а левую саблю опускают вниз и вправо, нанося тычковый удар.

15. Руки с саблями разводят в стороны, нанося влево и вправо колющие удары. Положение ног то же.

16. Поворот корпуса влево, подшаг правой ногой вперед, встав в стойку суйбу. Левую саблю отводят назад, а правой саблей наносят колющий удар вперед.

17. Правую стопу ставят полностью на пол, подшаг левой ногой вперед. Правую саблю располагают вертикально острием вверх, нанося режущий удар всем острием клинка. Левую саблю располагают у правой подмышки.

18. Подшаг левой ногой вперед, правую саблю отводят чуть назад, а левой саблей наносят колющий удар острием вперед.

19. Подшаг левой ногой вперед, отводя правую саблю назад и нанося такой же удар, как и ранее, левой саблей.

20. Поворот корпуса вправо и назад, опуская левую саблю вниз. Далее левую саблю располагают у правой подмышки, а правой саблей наносят колющий удар острием вперед и вверх.



1



2



3



4



5



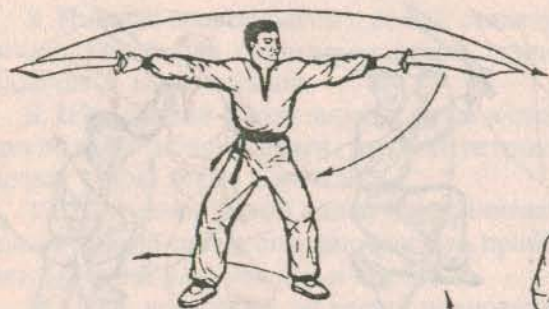
6



7



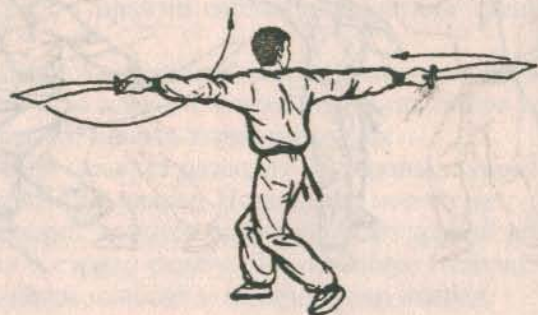
8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



27



28



22



23



29



30



24



25



26



31



32



33



34



35

21. Шаг правой ногой назад, поворачивая корпус назад. В стойке мабу правую саблю отводят вниз и вправо, а левой саблей наносят колющий удар острием вперед.

22. Шаг левой ногой вперед, нанося правой саблей рубящий удар вперед. Левую саблю отводят вниз и назад, готовясь нанести ею удар.

23. Шаг правой ногой вперед, нанося рубящий удар вперед левой саблей.

24. Не меняя положения ног, левую саблю после удара отводят чуть назад, а острием правой сабли наносят тычковый удар вперед.

25. Поворот корпуса вправо, шаг правой ногой вправо, встав в стойку чабу.левой саблей наносят режущий удар всем острием клинка, опуская саблю вниз и заводя за спину. Правую саблю располагают вертикально острием вверх.

26. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед.левой саблей наносят нисходящий колющий удар острием вперед.

27. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку баньмабу. Левую руку вытягивают максимально вперед, нанося острием сабли колющий удар. Правую саблю отводят назад.

28. Шаг правой ногой вперед, стойка скойбу. Левую саблю отводят вниз и назад. Правой саблей наносят рубящий удар, но после удара, сгибая правую руку в локте, отводят назад, располагая ее на уровне головы.

29. Подшаг правой ногой вперед, левой саблей наносят рубящий удар вперед, а правую саблю опускают вниз и назад.

30. Шаг правой ногой назад, поворачивая корпус.левой саблей наносят рубящий удар вперед, располагая саблю рядом с корпусом. Правой саблей наносят рубящий удар вперед.

31. Не меняя положения ног, отводят обе сабли назад, располагая их горизонтально. Острия обеих сабель смотрят назад.

32. Правую ногу поднимают, согнув в колене. Выносят обе сабли вперед, нанося ими одновременно рубящие удары вперед.

33. Правую ногу ставят на носок, стойка скойбу. Сабли после ударов отводят одновременно назад за спину.

34. Не меняя стойки, левой саблей, а потом и правой наносят рубящие удары вперед.

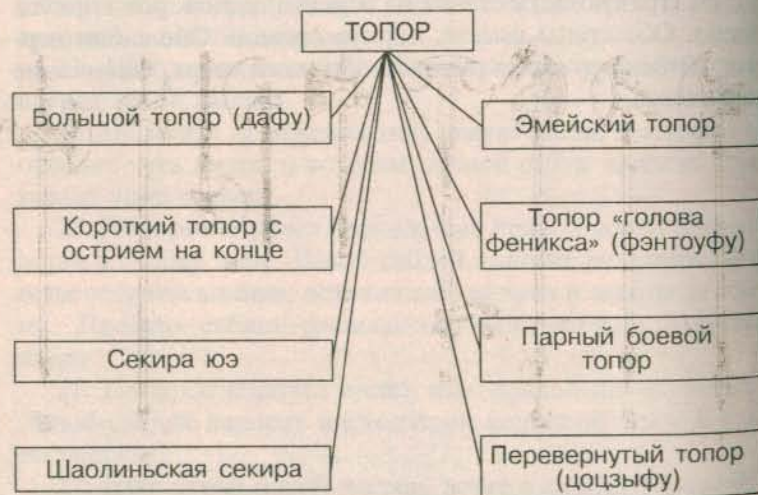
35. Правую ногу ставят на всю стопу, поворот корпуса влево. Обе стопы вместе, корпус прямой. Обе сабли держат в обеих руках за рукояти остриями вверх. Окончание комплекса.

ГЛАВА 2

КОРОТКОЕ ОРУЖИЕ УШУ

ТОПОР

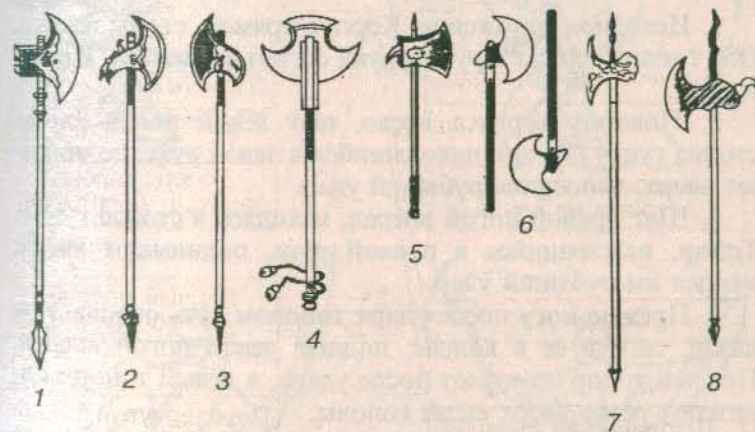
Топор — разновидность ударного, рубящего оружия. Использовали топор еще в XVIII в. до н. э. Он состоит из длинной или короткой рукояти и металлического наконечника с острым лезвием.



Воин мог работать как одним, так и двумя топорами, держа в руке один топор или по топору в каждой.

Большой двуручный топор (дафу) укреплен на древке длиной около одного метра и имеет металлический наконечник с полукруглым изогнутым лезвием. Он весит около трех килограммов, поэтому его берут обеими руками. Держать его можно не только за конец рукояти, но и за ее середину, что позволяет блокировать удары противника и наносить удары другим концом с металлическим наконечником.

Короткий топор имеет длину не более 40 см. Он мог быть двусторонним, то есть с лезвиями с двух сторон. Воин мог работать как одним, так и двумя топорами. Чтобы топор удобнее было держать в руке, на конце древка есть утолщение. Коротким топором работать удобнее. Его можно вращать, наносить рубящие, тычковые удары.



Топоры: 1 — большой двуручный (дафу); 2 — топор в форме головы феникса (фэнтоуфу); 3 — эмейский топор; 4 — перевернутый топор (цоцзыфу); 5 — короткий топор с острием на конце; 6 — парный боевой топор; 7 — секира юэ; 8 — шаолинская секира

Топор в форме головы феникса (фэнтоуфу) напоминает топор дафу, у него несколько крюков, а на конце древка — металлическое острие. Длина его не более 70 см.

Эмейский топор имеет длину 90 см, наконечник у него округлой формы. Им можно пользоваться как двусторонним.

Перевернутый топор (цозыфу) имеет длину около метра. У него на конце древка вместо острия металлическое утолщение. Таким топором выполняли рубящие удары сверху вниз.

Секира юэ сходна с топором, на конце ее древка металлическое острие. Часто топор и секиру не разделяют, описывая вместе.

Шаолиньская секира — секира длиной около двух метров с змеевидным острием на металлическом наконечнике. На конце древка тоже острие.

Тао с парным боевым топором, 38 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Оба топора держат в руках, руки согнуты в локтях. Взгляд вперед.

2. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой влево, стойка гунбу. Топор, находящийся в левой руке, поднимают вверх, нанося им рубящий удар.

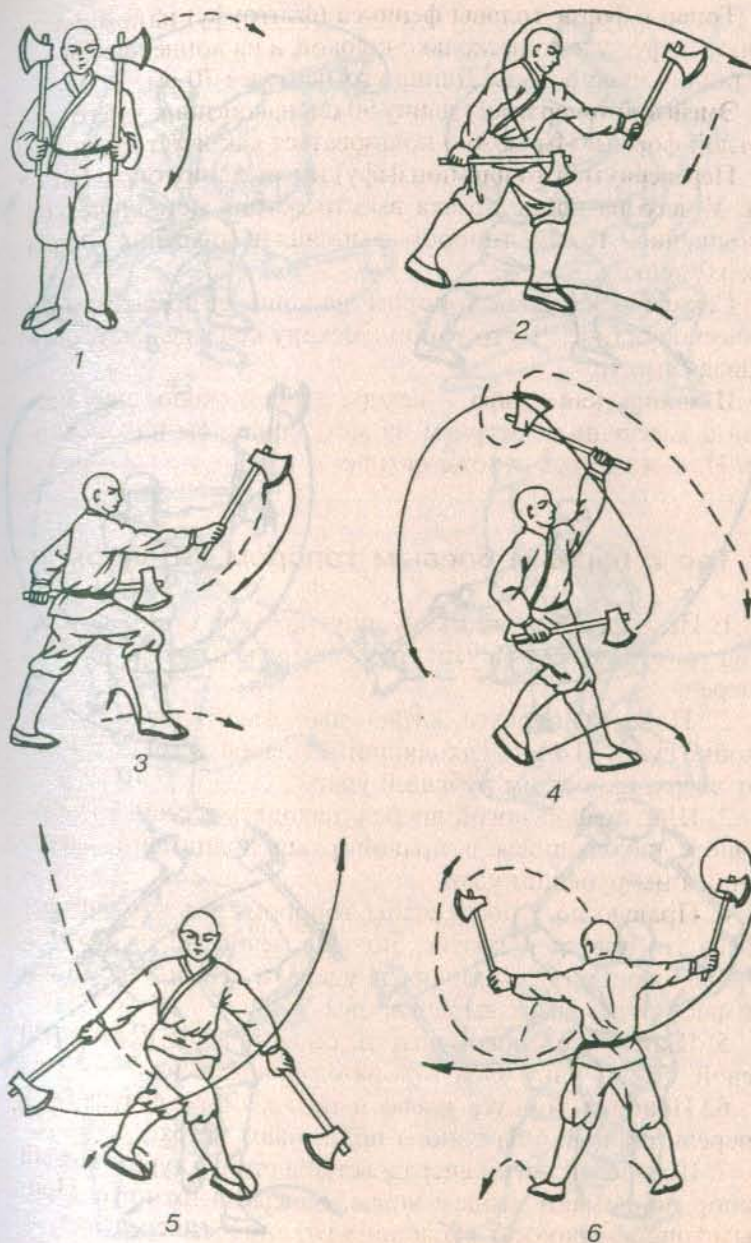
3. Шаг правой ногой вперед, находясь в стойке гунбу. Топор, находящийся в правой руке, поднимают вверх, нанося им рубящий удар.

4. Правую ногу после удара топором чуть отодвигают назад, согнув ее в колене; подшаг левой ногой вперед. Правый топор опускают после удара, а левый топор поднимают резко вверх выше головы.

5. Шаг правой ногой вперед, ставя правую ногу перед левой, стойка чабу. Оба топора опускают вниз.

6. Поворот корпуса влево и назад, ставя левую ногу впереди правой. Оба топора поднимают вверх.

7. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Левый топор поднимают выше головы, описывая им круг. Правым топором наносят рубящий удар вниз и вперед.





7



8



9



10



11



12



13



14



15



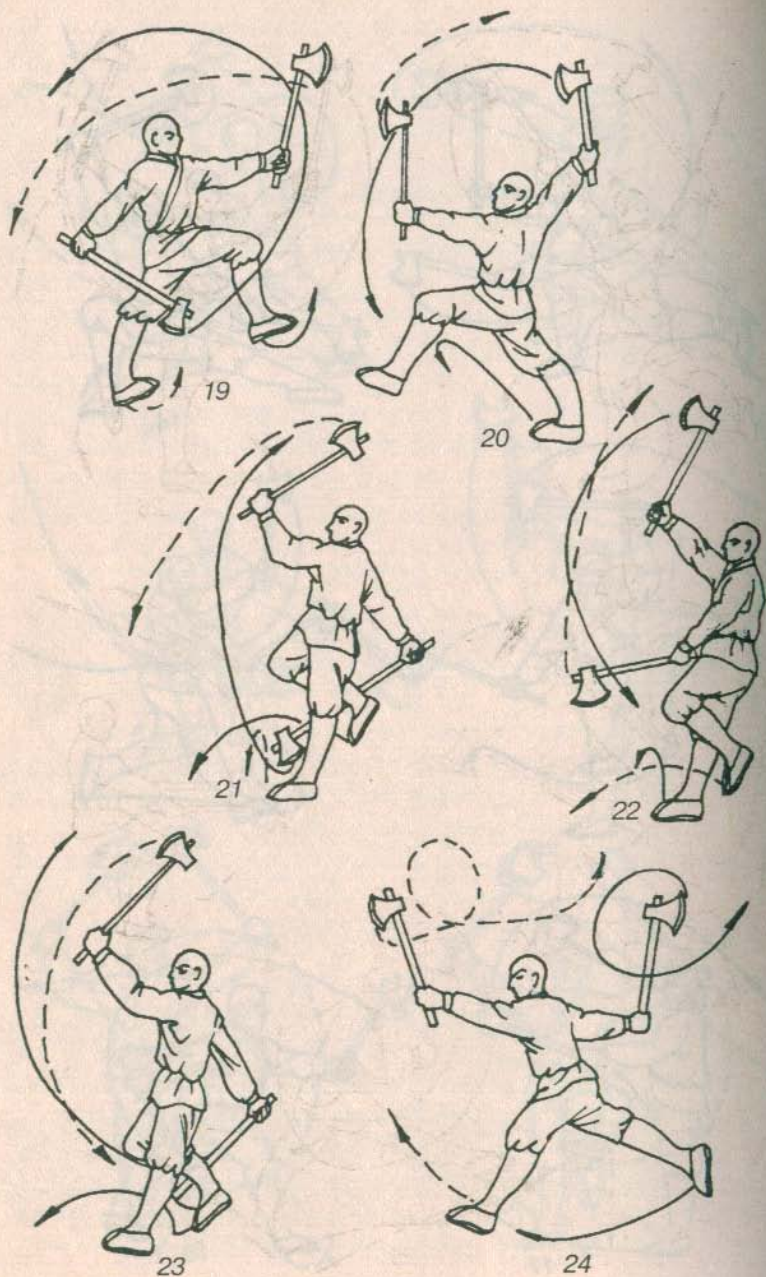
16

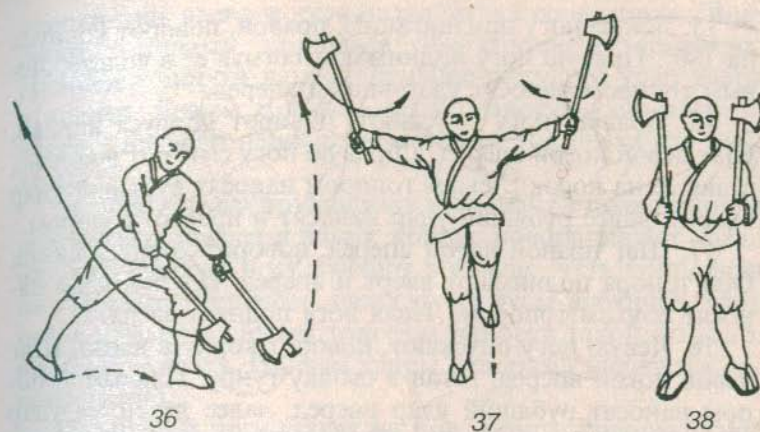
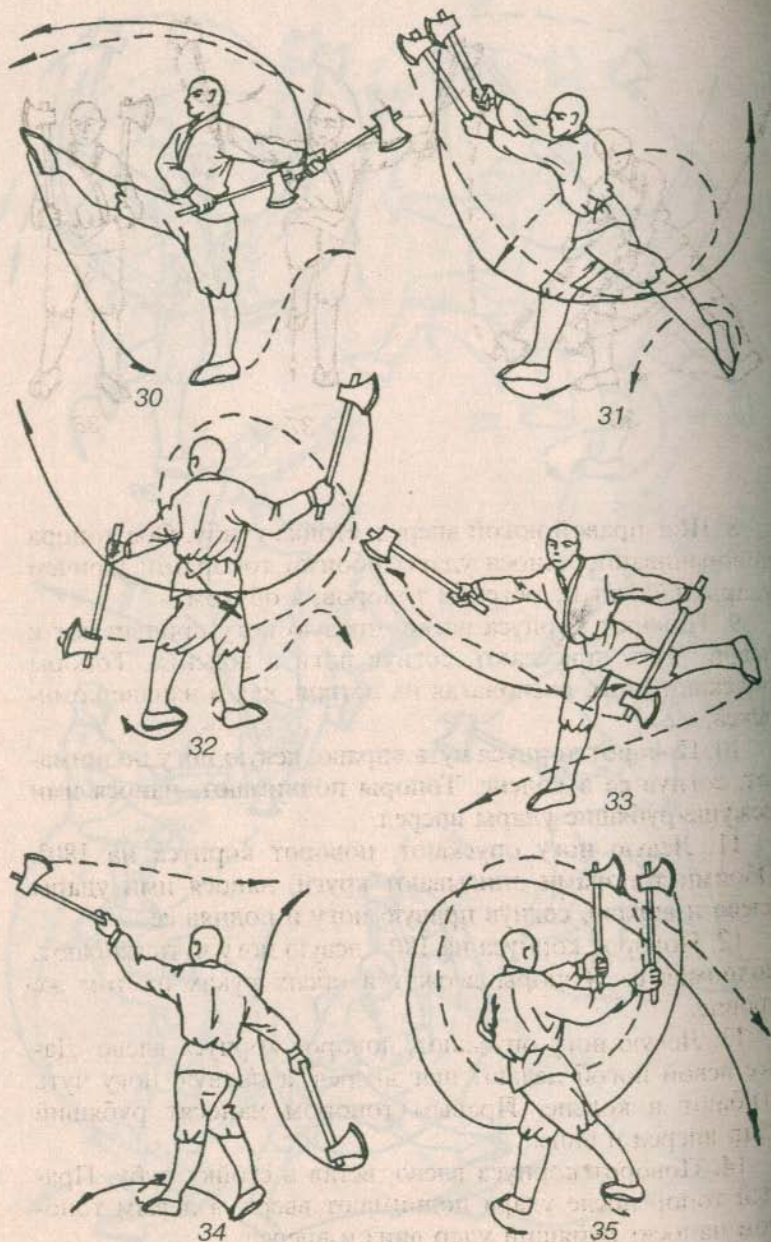


17



18





8. Шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Оба топора поворачивают, нанося удары обоими топорами. При этом удары наносят не острием топоров, а обухом.

9. Поворот корпуса влево, правую ногу придвигают к левой. Чуть приседают, согнув ноги в коленях. Топоры опускают вниз, располагая их острия, как в начале комплекса.

10. Поворот корпуса чуть вправо, левую ногу поднимают, согнув ее в колене. Топоры поднимают, нанося ими режуще-рубящие удары вперед.

11. Левую ногу опускают, поворот корпуса на 180°. Обоими топорами описывают круги, нанося ими удары влево и вправо, согнув правую ногу и подняв ее.

12. Поворот корпуса на 180°, левую ногу чуть сгибают, поднимая ее. Топоры держат в обеих руках на том же уровне.

13. Левую ногу опускают, поворот корпуса влево. Далее левой ногой делают шаг вперед, а правую ногу чуть сгибают в колене. Правым топором наносят рубящий удар вперед и вниз.

14. Поворот корпуса влево, встав в стойку пубу. Правый топор после удара поднимают вверх, а левым топором наносят рубящий удар вниз и вперед.

15. Левую ногу придвигают к правой, поворот корпуса на 180°. Правую ногу поднимают, согнув ее в колене. Левым топором наносят удар вниз и вперед.

16. Правую ногу опускают, поворот корпуса вправо. Шаг левой ногой вперед, а правую ногу сгибают в колене, ставя ее на носок. Левым топором наносят рубящий удар вперед, далее рубящий удар наносят и правым топором.

17. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса назад. Оба топора поднимают вверх и вперед. Причем удар наносят обухом топоров. Левая нога поднята вверх.

18. Левую ногу опускают, поворот корпуса влево. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Правым топором наносят рубящий удар вперед, далее такой же удар наносят и левым топором. Причем удары вновь наносят остриями топоров.

19. Поворот корпуса назад на 180°, шаг правой ногой вперед. Правым топором наносят рубящий удар вниз и вперед, далее левым топором наносят режуще-рубящий удар вверх и вперед.

20. Поворот корпуса снова назад на 180°, левую ногу чуть приподнимают. Топоры поднимают вверх, нанося ими режущие удары вперед и вверх.

21. Левую ногу опускают, подшаг правой ногой вперед, чуть сгибая ее в колене. Левый топор поднимают вверх, готовясь нанести рубящий удар. А правым топором наносят рубящий удар вниз и вперед.

22. Правую ногу опускают, поднимают левую ногу, чуть согнув в колене. Левым топором наносят рубящий удар вниз и вперед, а правый топор поднимают выше головы.

23. Левую ногу опускают, правую ногу поднимают, чуть согнув в колене. Правым топором наносят рубящий удар вниз и вперед. Левый топор поднимают выше головы.

24. Шаг левой ногой вперед, ставя правую ногу на носок. Левым топором наносят режуще-рубящий удар вверх и вперед. Топор в правой руке отодвигают назад и вправо, нанося им такой же режуще-рубящий удар.

25. Шаг левой ногой, а потом и правой ногой вперед, далее корпус поворачивают вправо и назад. Левую ногу

отодвигают влево и чуть назад, ставя ее на носок. Вращают топорами, поднимая оба топора резко вверх. Правым топором наносят рубяще-режущий удар вверх и вперед. Левым топором также наносят удар вверх и вперед, но удар наносят не острием топора, а его обухом.

26. Левую ногу придвигают к правой, а правой ногой делают шаг вперед и влево, корпус поворачивают назад на 180°. Правую ногу сгибают в колене, чуть приподняв ее. Правым топором наносят режуще-рубящий удар вверх и вперед. Левым топором наносят такой же удар, но влево и назад. Причем удары топорами наносятся одновременно.

27. Правую ногу ставят на пол, корпус поворачивают назад на 180°, шаг правой ногой вперед, стойка гунбу. Левым топором наносят рубящий удар вниз и вперед. Правый топор поднимают резко вверх.

28. Шаг правой ногой назад, а левой ногой выполняют шаг вперед, обе стопы вместе. Поворот корпуса назад на 180°. Обои топорами наносят рубящие удары одновременно вниз и вперед.

29. Мах левой ногой вперед, поднимая оба топора вверх.

30. Левую ногу опускают на пол, мах правой ногой вперед и вверх, опуская оба топора вниз и отводя их влево. Рубящие удары топорами наносятся одновременно влево и вниз.

31. Правую ногу опускают, а левую ставят на носок. Корпус вытягивают вперед, нанося обоими топорами одновременные удары вверх и вперед.

32. Левую ногу ставят на всю стопу, делая ею подшаг вперед. Поворот корпуса вправо. Оба топора сначала опускают, далее правым топором наносят режущий удар вперед, а левый топор располагают вертикально наконечником вниз. Взгляд влево и назад.

33. Шаг левой ногой вперед, поворот корпуса вправо и назад. Мах левой ногой назад. Правым топором наносят режуще-рубящий удар вперед. Левый топор поднимают, вращая его и нанося рубящий удар вниз и вперед.

34. Левую ногу опускают, делая шаг ею вперед, а правую стопу ставят на носок. Правый топор опускают вниз, нанося режущий удар вниз и назад. Левый топор поднимают вверх, нанося удар обухом.

35. Правую ногу ставят полностью на стопу, переводя ее вперед, стойка чабу. Взгляд вправо. Обеими топорами наносят режущие удары одновременно вперед и вверх.

36. Поворот корпуса вправо и назад, шаг левой ногой вперед. Обеими топорами описывают круги, нанося ими одновременно рубящие удары вниз и вперед.

37. Шаг правой ногой вперед, левую ногу поднимают, согнув в колене. Оба топора, держа их в обеих руках, выносят влево и вправо.

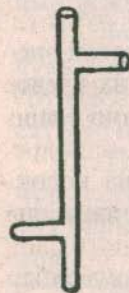
38. Корпус прямой, левую ногу опускают. Топоры держат в обеих руках, взгляд вперед. Окончание комплекса.

ГУАЙ

Гуай — древнее китайское оружие, представляющее собой основание («головку») с двумя рукоятями («языками»). Держась за эти рукояти, можно вращать оружие, нанося им тычковые, круговые удары. Можно работать как одним, так и двумя гуаями, держа по одному костью в каждой руке.

Различают короткий и длинный гуай. Длинный гуай не более 120 см. Держат его за рукоять или за основание, работая им как палкой («обратный хват»).

Длина короткого гуая не более 70 см. Гуай может оканчиваться острием.



Гуай

Тао с гуаем, 37 форм

1. Корпус прямой, стопы вместе. Обе руки держат гуай за рукояти. Основание гуая обращено вверх, ствол костью расположен вдоль наружной стороны предплечий.

2. Затем правую стопу поворачивают влево, левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Обе руки с гуаями направлены влево и вправо.

3. Шаг левой ногой назад, разворот влево на 90°, встать в стойку дулибу. Руки с гуаями направлены вперед.

4. Шаг правой ногой вперед, встать в стойку тачхабу. Левая рука с гуаем поднята вверх и вперед, а правая находится за спиной.

5. Левую ногу поднимают, ставя стопу на носок. Правая рука с гуаем направлена вверх и вперед, а левая с гуаем — сзади за спиной.

6. Левая нога делает шаг вперед, правая стопа чуть поднята. Правую руку с гуаем направляют назад и вниз, а левую — вверх и вперед.

Примечание. Начиная с рис. 4 и далее костью наносят сметающие удары вперед или вниз.

7. Шаг правой ногой вперед, левая стопа чуть поднята. Правый гуай, разворачивая вокруг рукояти, направляют вперед и вверх, нанося сметающий удар. Левый гуай направляют вниз и назад.

8. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Левую руку с гуаем направляют вперед и вверх, нанося гуаем сметающий удар. Правый гуай, разворачиваясь вокруг рукояти, направляют назад за спину.

9. Не меняя положения ног, наносят сметающий удар правым гуаем вверх и вперед, а левый гуай переводят вниз и назад. Движения обоими гуаями происходят одновременно.

10. Подшаг правой ногой вперед, разворот влево на 90°. Левую ногу переносят за правую, далее делают левой ногой шаг назад. Левая рука с гуаем направлена слева направо, а правый гуай находится за спиной.

11. Далее правой ногой делают шаг вправо, разворот вправо на 90°. Правую руку с гуаем направляют вперед и вверх, а левую — вниз и назад, вновь нанося сметающие удары одновременно.

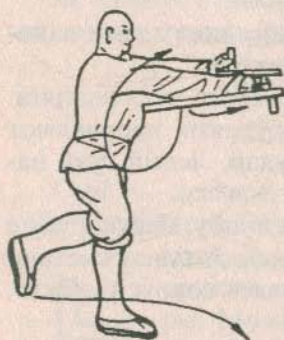
12. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Оба гуая направлены в разные стороны на уровне плеч: левый гуай — влево и назад, а правый — вперед.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



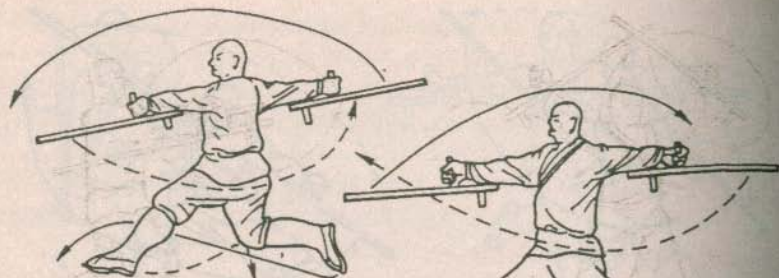
10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



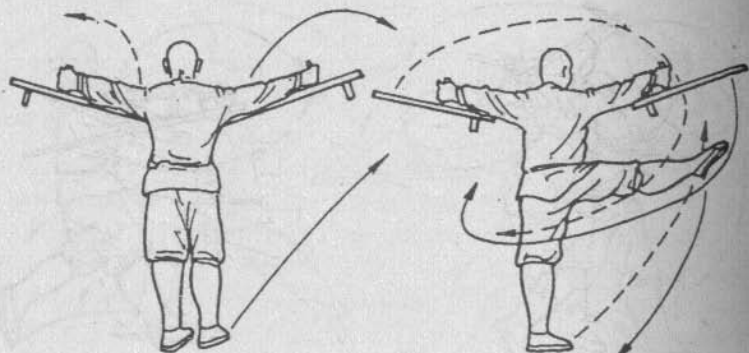
22



23

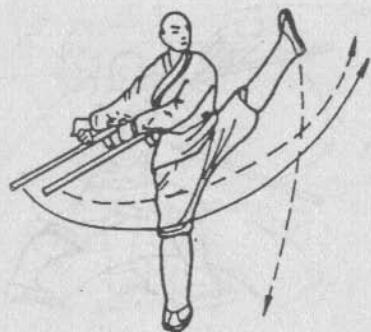


24



25

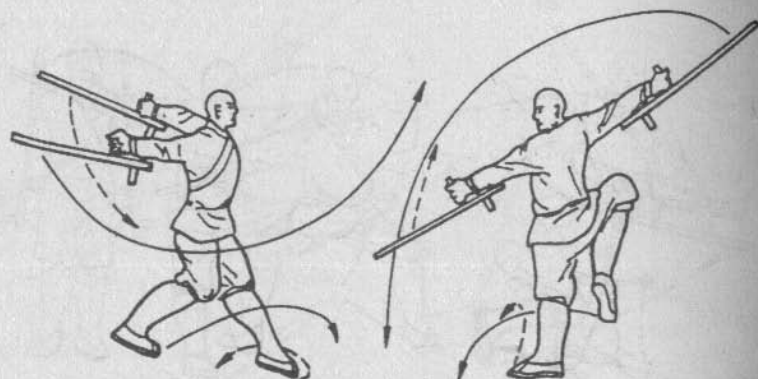
26



27



28



29

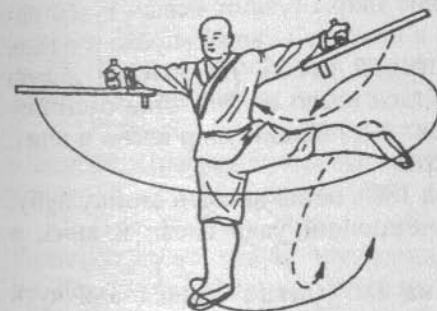
30



31



32



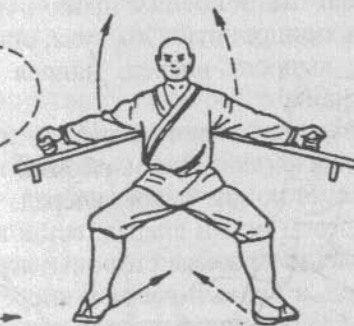
33



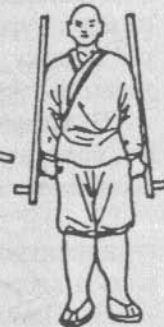
34



35



36



37

13. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Правая стопа сзади поднята. Левая рука с гуаем направлена вперед и наносит гуаем сметающий удар вперед, а правая рука с гуаем направлена назад и наносит такой же сметающий удар.

14. Шаг правой ногой вперед, левая стопа сзади чуть поднята. Гуаями наносят сметающие удары: правым гуаем — удар вперед, а левым — влево и назад.

15. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. Левым гуаем наносят сметающий удар вперед и вниз, а правым — вверх и вправо, назад.

16. Шаг правой ногой вперед, разворот влево на 180° , левую ногу поднимают, сгибая в колене. Одновременно, как и ранее, наносят сметающие удары гуаями: левым гуаем наносят удар влево и вверх, а правым — вниз, вправо и назад.

17. Оттолкнувшись правой ногой, не опуская левую ногу, в прыжке развернуться влево на 90° , став в стойку пубу. Левым гуаем наносят сметающий удар влево и вниз, а правым — вверх и вперед.

18. Разворот вправо на 180° , встав вновь в стойку пубу. Левым гуаем наносят сметающий удар влево и вниз, а правым — вверх вправо.

19. Разворот вправо на 180° , левая стопа сзади чуть поднята. Основания двух гуаев направлены вверх и вперед, образуя крест. Это движение можно расценивать как блокировку от ударов выражаемого противника.

20. Подшаг левой ногой к правой, правую ногу отвести назад и чуть приподнять. Оба гуая, описывая круги изнутри наружу, выносят вперед, нанося ими одновременно тычковые удары.

21. Подшаг правой ногой вперед, левую ногу поднимают, согнув ее в колене. Вновь обоими гуаями одновременно наносят сметающие удары вперед.

22. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Оба гуая направлены в разные стороны: левый гуай направлен вниз и вперед, а правый вверх и вперед.

23. Шаг правой ногой вперед, левую ногу отводят назад. Причем стопу левой ноги ставят на носок. Обоими гуаями наносят вперед тычковые удары.

24. Шаг левой ногой вперед, мах левой ногой вперед. Обоими гуаями наносят сметающие удары: левым гуаем — вверх, влево и вперед; а правым — вверх, вправо и назад.

25. Левую ногу опускают, стопы параллельны. Оба гуая разворачивают вокруг рукояти снаружи внутрь.

26. Правой ногой вправо наносят прямой удар. Одновременно с этим гуаями наносят сметающие удары влево и вправо.

27. Правую ногу опускают, разворот вправо на 90° , левой ногой наносят прямой удар вперед. Оба гуая соединяют вместе, нанося ими одновременно сметающий удар вправо и вниз.

28. Левую ногу опускают, встав в стойку гунбу. Гуаи направляют вверх и вперед, нанося ими одновременно сметающий удар.

29. Подшаг левой ногой вперед, стойка суйбу. Одновременно обоими гуаями наносят сметающие удары назад.

30. Разворот влево, правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Правым гуаем наносят сметающий удар вверх, вправо, а левым — влево, вниз и вперед.

31. Правую ногу опускают на полшага впереди левой. Разворот влево, левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Левый гуай поднимают вверх до уровня шеи, а правым гуаем наносят рубящий удар вниз и вправо.

32. В прыжке сделать разворот вправо, встав в стойку гунбу. Обоими гуаями наносят тычковые удары вперед.

33. Разворот вправо на 270° , левой ногой делают мах влево, а гуаями наносят сметающие удары на уровне плеч влево и вправо.

34. Левую ногу опускают, разворот влево на 270° . Оба гуая перекрещены и располагаются перед корпусом.

35. Разворот влево, правая нога находится рядом с левой, корпус прямой. Разворачивая оба гуая, располагают их вновь перед корпусом.

36. Шаг левой ногой влево, стойка мабу. Вращая гуаями, заводят их за спину.

37. Обоими ногами сделать подшаг назад. Стопы вместе, корпус прямой. Оба гуая держат обеими руками за рукояти. Окончание комплекса.

ДУБИНА, БУЛАВА

Дубина, или *бан*, — относится к короткому оружию ушу. Дубина могла иметь одинаковое утолщение на обоих концах. Распространенной была дубина с зубьями в виде волчьего клыка (ланабан). Длина ее была около двух метров.



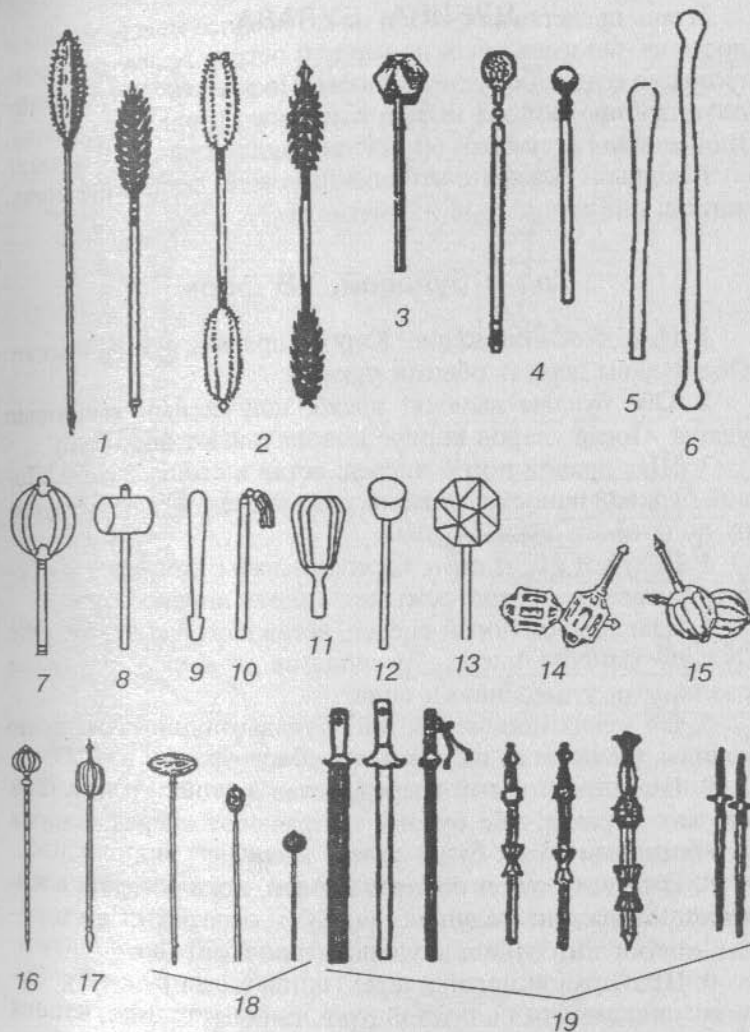
Боевая часть оружия имеет овальную форму с зубьями. Длинное острие позволяет наносить колющие, тычковые удары.

Убан с обеих сторон имеет овальные шиповидные утолщения с острыми зубьями. Этим оружием наносили рубящие, режущие удары.

Датоубан (дубина с большой головкой) представляет собой круглую металлическую головку на рукоятке.

Китайцы часто пользовались парным молотом «чуй». Различали следующие молоты на короткой рукояти: «колотушка», молот на короткой рукояти, «восьмигранный молот». Для изготовления молота к концам веревки привязывают металлический шар. Удары молотом с вращением его имели огромную силу.

Молот на длинной рукояти (чанбачуй) имел форму головы и мог быть с острием или без острия.



Дубины: 1 — ланабан; 2 — убан (варианты); 3 — молот (сы-фанчуй); 4 — датоубан; 5 — бан с утолщением на одном конце; 6 — бан с утолщением на обоих концах; 7 — дуаньбачуй; 8 — деревянная колотушка; 9 — валец; 10 — облачная метла; 11 — металлическая колотушка; 12 — барабанная палочка; 13-14 — бабанчуй; 15 — дуаньбашуанчуй; 16 — чанбачуй без острия; 17 — чанбачуй с острием; 18 — молоты гуа; 19 — цзянь

Цзянь представляет собой нечто среднее между мечом и посохом. Он имел рукоять, гарду и острое лезвие четырехгранного сечения с тупым концом. Поскольку оружие имело тупую форму, им можно выполнять тычковые удары. Длина цзяня примерно 60—80 см, длина лезвия — 70 см.

Булава — дубина с утолщенным металлическим окончанием или полностью из металла.

Тао с булавой, 48 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Обе булавы держат обеими руками.

2. Обе булавы выносят влево, нанося ими тычковые удары. После ударов корпус поворачивают вправо.

3. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку гунбу.левой булавой наносят рубящий удар вперед, а правую булаву поднимают выше головы.

4. Поворот обеих стоп, корпуса влево с нанесением обеими булавами рубяще-режущих ударов вправо.

5. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Обе булавы выносят вперед, располагая их перед корпусом овальными утолщениями вниз.

6. Не меняя положения ног, булавы поднимают выше головы, располагая их слева от себя.

7. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Так же, как и ранее, обе булавы направляют вперед, нанося утолщениями обеих булав удары вперед.

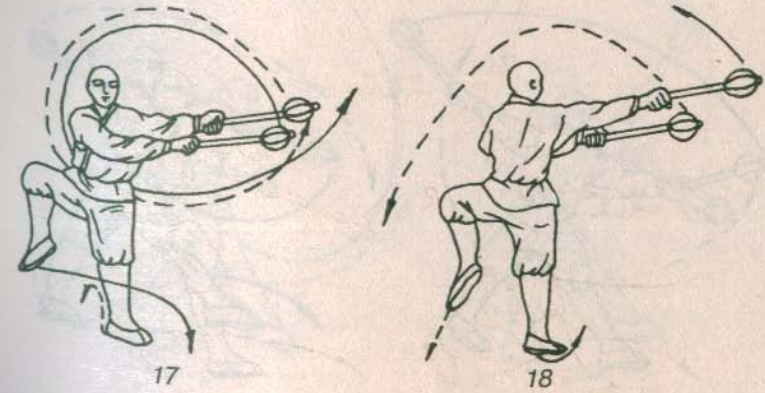
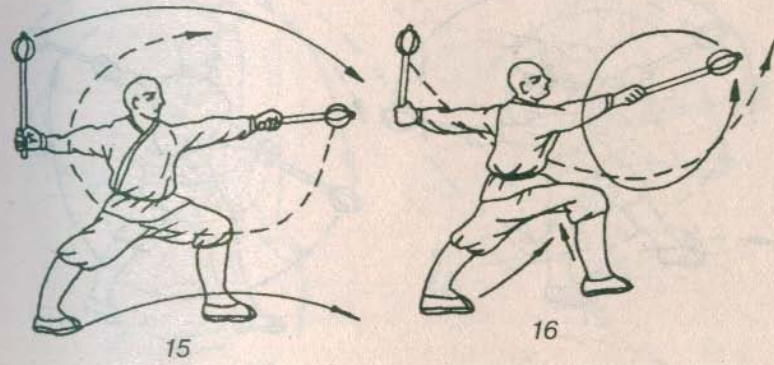
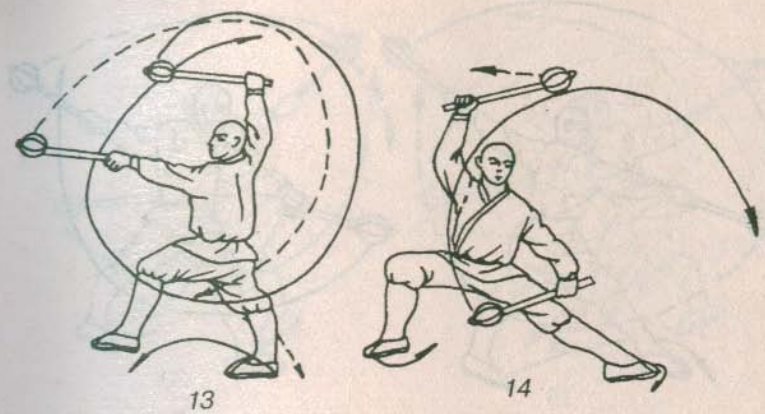
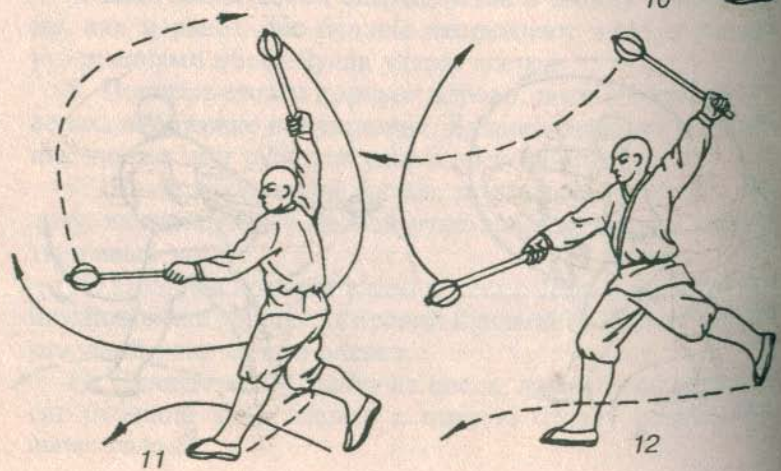
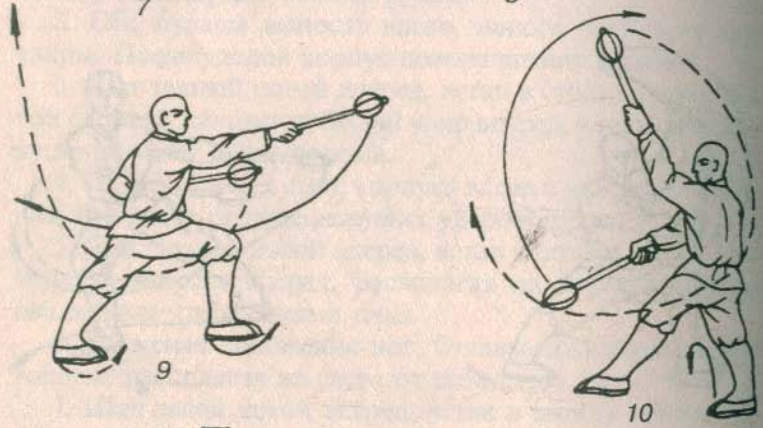
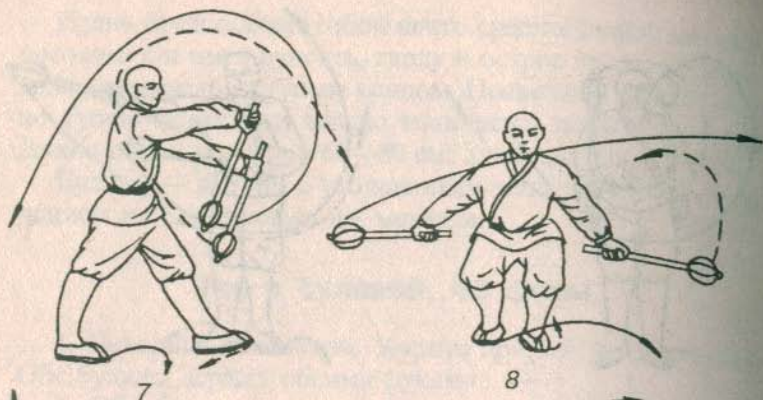
8. Поворот стоп и корпуса вправо, ноги согнуты в коленях, положение полуприседа. Булавы разводят в стороны, нанося ими рубящие удары влево и вправо.

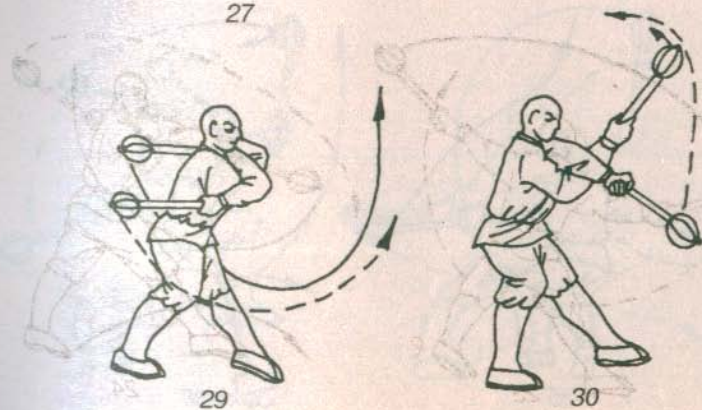
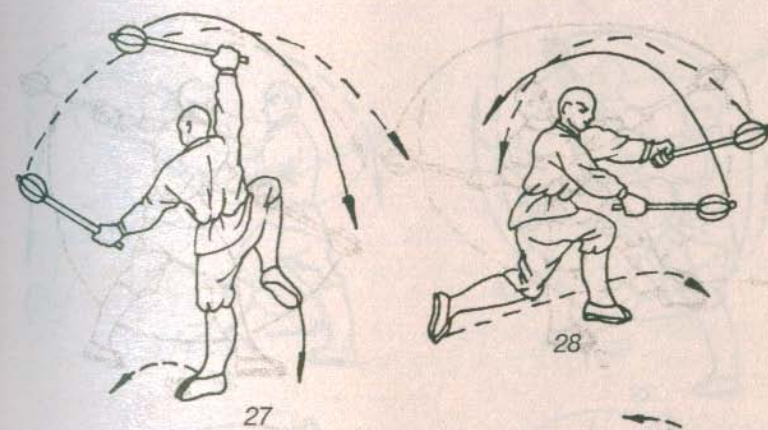
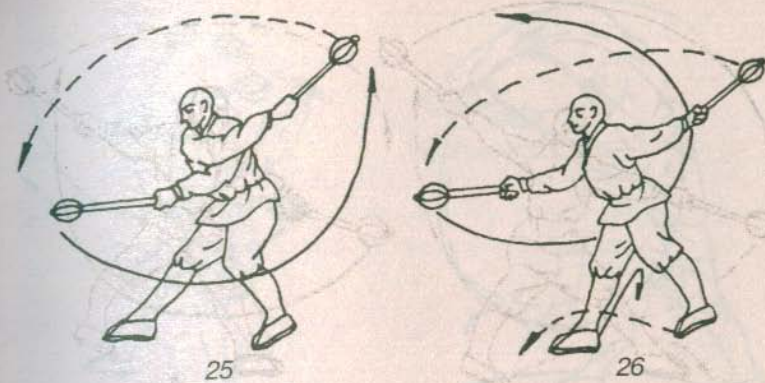
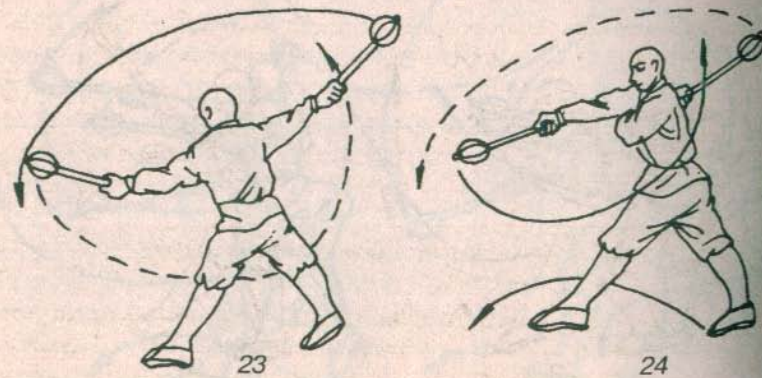
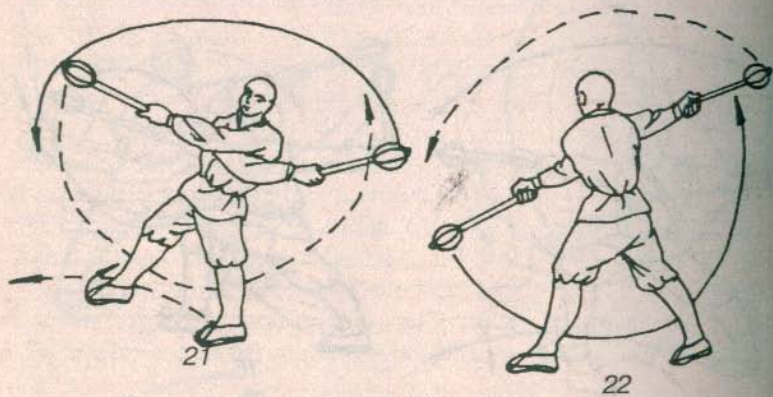
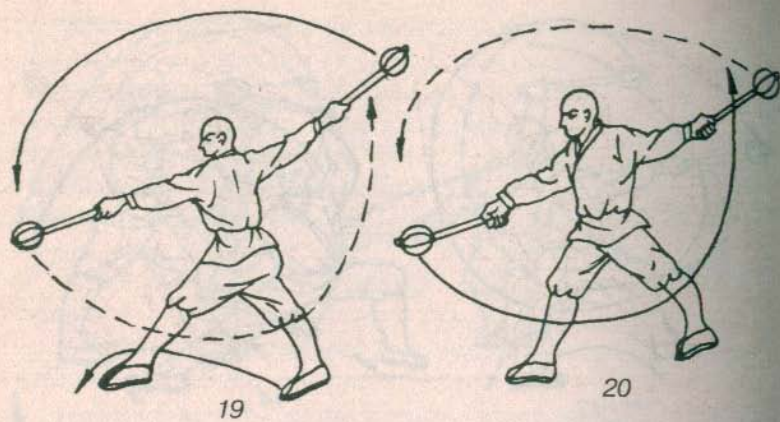
9. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Булаву, находящуюся в правой руке, выносят вперед, нанося тычковый удар.

10. Поворот корпуса влево и назад. Левую булаву поднимают выше головы, а правой булавой наносят рубяще-режущий удар вниз и вперед.

11. Правую стопу ставят на носок, левой булавой наносят рубящий удар вперед, а правую булаву поднимают выше головы.









31



32



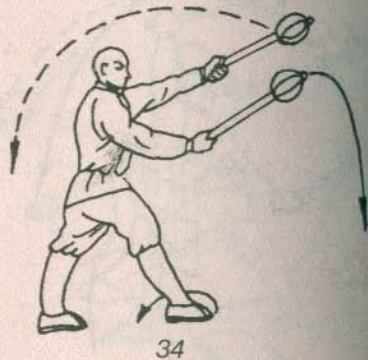
37



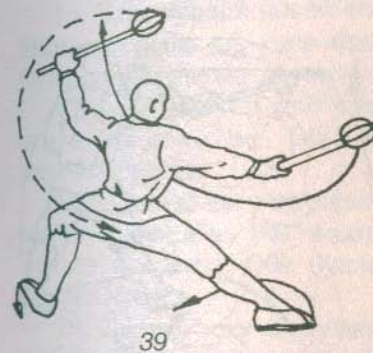
38



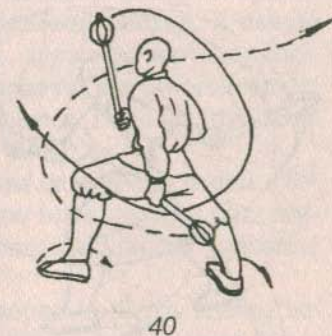
33



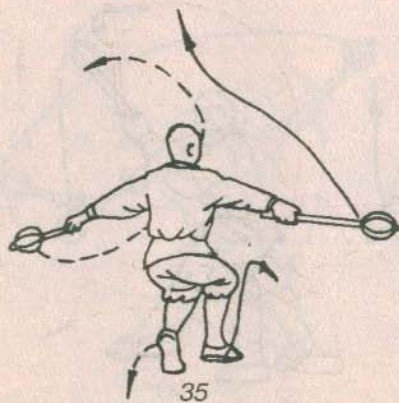
34



39



40



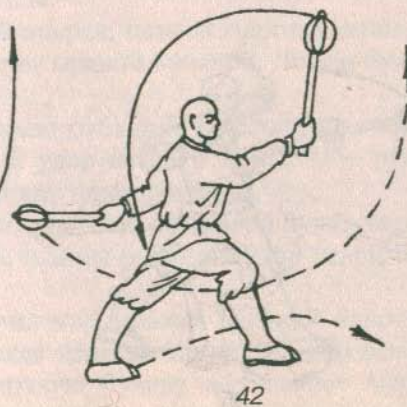
35



36



41



42



43



44



45



46



47



48

12. Шаг правой ногой вперед, ставя левую стопу на носок. Правой булавой наносят рубящий удар вперед, а левую булаву поднимают выше головы.

13. Шаг левой ногой вперед, нанося рубящий удар левой булавой вперед. Правую булаву поднимают выше головы.

14. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса влево, встав в стойку пубу. Правую булаву поднимают выше головы, а левой булавой наносят рубящий удар вниз и вперед.

15. Переход в стойку гунбу, поднимая левую булаву и нанося ею рубящий удар вперед, правую булаву отводят кзади, держа ее вертикально овальным утолщением вверх.

16. Шаг правой ногой вперед, находясь в стойке гунбу. Наносят рубящий удар правой булавой вперед, а левую булаву направляют влево и назад, держа ее вертикально.

17. Шаг левой ногой вперед, правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Общими булавами наносят рубящие удары вперед.

18. Правую ногу опускают, ставя ее впереди левой. Поворот корпуса на 180° назад, левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Обе булавы вращают, нанося рубящие удары вперед.

19. Левую ногу опускают, поворот корпуса влево, левой булавой наносят рубящий удар вперед, а правую булаву поднимают выше головы.

20. Шаг правой ногой вперед, нанося одновременно с шагом рубящий удар вперед правой булавой. Левую булаву поднимают вверх.

21.левой булавой наносят рубящий удар вперед, а правой булавой — тычковый удар влево и назад. Обе руки перекрещены, удары наносят одновременно.

22. Шаг левой ногой вперед, нанося правой булавой рубящий удар вперед, далее нанося рубящий удар левой булавой.

23. Не меняя положения ног, правой булавой наносят рубящий удар вперед, далее наносят такой же удар левой булавой. После удара правую булаву поднимают выше головы.

24. Правой булавой вновь наносят рубящий удар вперед, а левой булавой наносят в то же время тычковый удар вправо и назад.

25. Шаг правой ногой вперед, нанося левой булавой рубящий удар вперед, а правой булавой — тычковый удар влево, вверх и назад.

26. Не меняя положения ног, правой булавой наносят рубящий удар вперед, а левую булаву выносят влево, назад, нанося тычковый удар.

27. Шаг левой ногой вперед, правую ногу поднимают, согнув ее в колене.левой булавой наносят рубящий удар вперед, а правую булаву поднимают выше головы.

28. Правую ногу опускают, подшаг левой ногой вперед. Корпус поворачивают вправо, встав в стойку гунбу. Одновременно обеими булавами наносят рубящие удары вперед.

29. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку суйбу. Булавы отводят назад.

30. Обе булавы выносят вперед, нанося одновременно тычковые удары булавами. Причем правой булавой наносят удар вверх и влево, а левой булавой — вниз и вправо. Обе руки перекрещены.

31. Обе булавы поднимают вверх, нанося одновременно тычковые удары вверх и вперед.

32. Шаг правой ногой вперед, отводя после удара обе булавы назад за спину.

33. Мах правой ногой вперед, вынося обе булавы вперед.левой булавой наносят тычковый удар влево и вверх, а правой булавой — тычковый удар вниз и вправо.

34. Правую стопу опускают, вращая обеими булавами, наносят рубящие удары вперед.

35. Поворот правой стопы и корпуса влево, приседая. Левую ногу ставят на носок. Обеими булавами наносят одновременно рубящие удары влево и вправо.

36. Шаг левой ногой вперед, мах правой ногой назад. Обе булавы поднимают выше головы.

37. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса влево. Мах левой ногой назад. Обе булавы держат выше головы.

38. Поворот корпуса на 180° назад, правую ногу ставят на носок. Обеими булавами наносят рубящие удары вперед.

39. Правую стопу ставят на пол, поворачивая корпус вправо. В стойке пубу наносят рубящий удар правой булавой сверху вниз, а левую булаву поднимают выше головы.

40. Подшаг правой ногой назад, поворачивая корпус влево.левой булавой наносят рубящий удар вниз и назад, а правую булаву выносят вперед, держа ее вертикально.

41. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед. В стойке гунбу наносят правой булавой маховый рубящий удар вниз и вправо. Левую булаву выносят вперед, держа ее вертикально.

42. Шаг правой ногой вперед, нанося маховый тычковый удар правой булавой вперед, а левой булавой наносят рубящий удар вниз и назад.

43. Шаг левой ногой вперед, находясь в стойке гунбу. Правой булавой наносят маховый тычковый удар вперед, а левой булавой — рубящий удар вниз и назад.

44. Шаг правой ногой вперед, находясь в стойке гунбу. Правой булавой наносят рубящий удар вниз и назад, а левой булавой — маховый тычковый удар вперед, располагая булаву после удара вертикально.

45. Шаг правой ногой вперед. В стойке гунбу правой булавой наносят маховый рубящий удар вниз и назад, а левую булаву отводят назад, далее нанося тычковый удар вперед.

46. Шаг левой ногой вперед. Поворот стоп и корпуса влево. Правой булавой наносят сметающий режущий удар справа налево, а левой булавой — рубящий удар вперед.

47. Шаг правой ногой вперед, нанося правой булавой рубящий удар вперед. Левую булаву чуть поднимают вверх.

48. Поворот стоп и корпуса влево. Обе стопы вместе, корпус прямой. Обе булавы держат обеими руками вертикально. Окончание комплекса.

Тао с цзянь, 36 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Оба цзяня держат в обеих руках.

2. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед, наносится удар цзянем, находящимся в левой руке (в дальнейшем будем писать — левым цзянем или, если цзянь в правой руке, — правый цзянь) рубящий удар вперед.

3. После удара левый цзянь опускают, а правый цзянь поднимают выше головы. Левую ногу сгибают в колене, левую стопу поднимают.

4. Шаг левой ногой вперед, находясь в стойке гунбу. Правым цзянем наносят рубящий удар вперед, а левый цзянь поднимают вверх.

5. Шаг правой ногой вперед, находясь в стойке гунбу. Левым цзянем наносят рубящий удар вперед, а правый цзянь поднимают вверх.

6. Правую ногу поднимают вверх, сгибая в колене. Левый цзянь поднимают выше головы; теперь оба цзяня находятся выше головы.

7. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед; стойка гунбу. Обеими цзянями наносят колющие удары вперед и вверх.

8. После нанесения ударов стопы и корпус поворачивают влево, нанося левым цзянем рубящий удар вперед.

9. Шаг правой ногой вперед, левая стопа поднята. Правым цзянем наносят рубящий удар вперед, а левый цзянь поднимают вверх.

10. Шаг правой ногой вперед, левая стопа поднята. Левый цзянь чуть опускают, а правый цзянь поднимают вверх и вправо.

11. Поворот корпуса вправо, левая нога поднята, ее стопа направлена назад. Обеими цзянями наносят тычковые удары вверх влево и вправо.

12. Левую ногу опускают, поворот корпуса влево, находясь в стойке гунбу. Левым цзянем наносят рубящий удар вперед, сразу после удара поднимая его выше головы. Затем правым цзянем наносят рубящий удар вперед.





7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



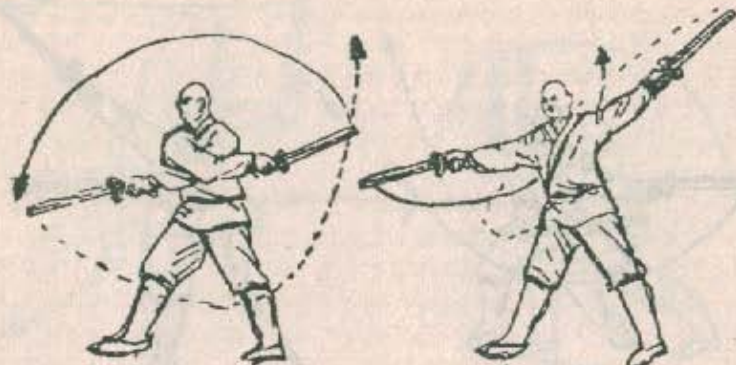
28



29



30



31

32



33



34



35



36

13. Поворот корпуса вправо, встав в стойку пубу. Левым цзянем наносят рубящий удар вперед, а правый цзянь поднимают выше головы.

14. Поворот стоп влево, становясь в стойку гунбу. Левым цзянем наносят тычковый удар тупым острием снизу вверх, а правым цзянем наносят рубящий удар вперед.

15. Шаг правой ногой вперед, выполняя поворот корпуса в прыжке влево. Оба цзяня подняты вверх.

16. Приземлившись после прыжка, правой ногой выполняют подшаг назад. Обоиими цзянями наносят тычковые удары вверх, влево и вправо.

17. Шаг левой ногой вперед, поворот корпуса вправо и назад. Оба цзяня подняты вверх, нанося тычковые удары влево и вправо.

18. Поворот корпуса влево и назад, находясь в стойке гунбу. Правым цзянем наносят рубящий удар вперед и вниз. После удара правый цзянь поднимают выше головы.

19. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса влево. Левая нога поднята вверх. Оба цзяня подняты вверх.

20. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Оба цзяня выносят вперед, используя их в качестве блока.

21. Подшаг правой ногой вперед, поворот корпуса вправо, обе ноги сгибают, приседая. Обоиими цзянями наносят рубящие удары влево и вправо.

22. Приподнявшись, корпус поворачивают влево, шаг правой ногой вперед. Обоиими цзянями наносят рубящие удары вперед.

23. Поворот корпуса влево, встав в стойку мабу. Оба цзяня находятся у правой стороны корпуса.

24. Шаг левой ногой вперед, поднимая ее вверх. Поворот корпуса вправо, поднимая оба цзяня вверх.

25. Левую ногу опускают, шаг правой ногой вперед. Корпус поворачивают влево, нанося обоиими цзянями рубящие удары вправо и вниз.

26. Правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Оба цзяня направляют влево, причем левый цзянь направлен влево и вверх. Обоиими цзянями наносят тычковые удары.

27. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Одновременно с шагом вперед левым цзянем наносят рубящий удар вперед. Положение правого цзяня не меняют.

28. Шаг левой ногой вперед, левый цзянь опускают и располагают его за спиной. Правым цзянем наносят рубящий удар вперед.

29. Левый цзянь выносят вперед, нанося им рубящий удар вперед, а правый цзянь направляют вправо и вверх, нанося им тычковый удар.

30. Шаг правой ногой вперед, нанося рубящий удар правым цзянем, а левый цзянь направляют назад, располагая его под правой подмышкой. Левым цзянем наносят тычковый удар назад.

31. Не меняя положения ног, левым цзянем наносят рубящий удар вперед, а правый цзянь направляют назад, нанося тычковый удар.

32. Не меняя положения ног, правым цзянем наносят рубящий удар вперед, а левый цзянь направляют влево и вверх, нанося тычковый удар.

33. Поворот корпуса влево, правый цзянь поднимают вверх и вправо, а левый цзянь опускают, нанося рубящий удар. Сразу после удара левый цзянь направляют вправо.

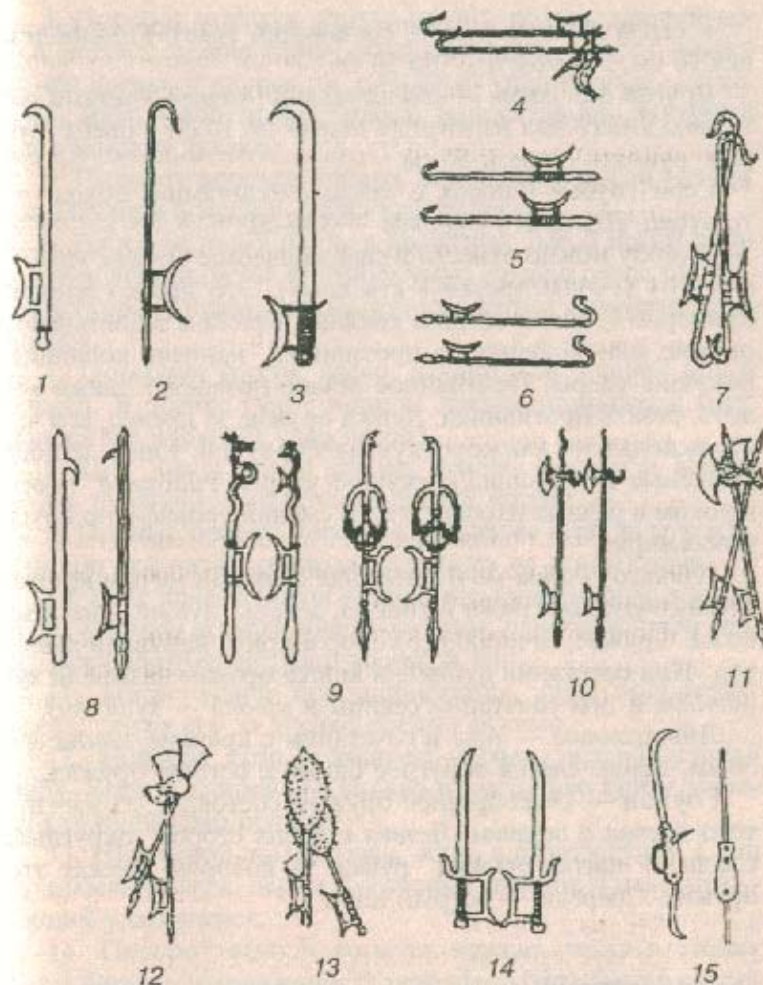
34. Правую стопу чуть поднимают, обе ноги согнуты в коленях. Оба цзяня направляют влево, нанося ими тычковые удары.

35. Правую стопу опускают, обе стопы вместе. Корпус прямой. Левый цзянь опускают. Правым цзянем наносят тычковый удар вправо.

36. Корпус прямой, оба цзяня держат в обеих руках. Окончание комплекса.

СЕРП ЛЯНЬ

Серп, или *лянь*, состоит из рукояти и острого металлического лезвия. Удары наносят лезвием и обухом серпа. Как и многие другие виды китайского оружия, серп обычно использовался в паре.



Серпы: 1 — шуангоу; 2 — шуангоу без лезвийной заточки; 3 — шуангоу с лезвием; 4 — классический вариант шуангоу; 5 — современный шуангоу; 6 — шуангоу с двойным изгибом крюка; 7 — шуангоу с дополнительным крюком снизу; 8 — цзяньгоу; 9 — парное шуангоу; 10 — хушоуэ; 11 — хушоуфу; 12 — хушоучань; 13 — хушоубан; 14 — линь-цзяодао; 15 — гоужан

У серпа цаолянь («серп, срезающий траву») длина лезвия 20 см, а рукояти — до 50 см.

Другой вид серпа — цзичжуалянь («серп с когтями петуха»). У него два изогнутых лезвия по 10 см с обеих сторон рукояти длиной 50 см.

Серп гоубан («посох с крюками/когтями») похож на трезубец. Длина его рукояти — 180 см.

К серпу можно отнести и специфическое оружие ушу — шуантоу («копье/древко с крюком»). Это древко длиной примерно 100 см с острым крюком. Крюком захватывают оружие или конечности противника, наносят колющие, режущие удары. Полулуноное лезвие позволяет также колоть, резать противника. Держа оружие за древко, его часто используют как короткую алебарду или топор, нанося тычковые и колющие, режущие удары. Работают таким крюком в разных плоскостях, со сменой уровня, по кругу и восьмерке.

Цзяньгоу (крюк-меч) выполнял функции меча и крюка. Были сочетания крюка и топора, секиры, дубины, лопаты, ножа. Оружие, сочетающее топор и крюк, называли хушоуфу. При сочетании дубины и крюка оружие называли хушоубан, а при сочетании секиры и крюка — хушоукоз.

Лишцзяодао — нож в сочетании с крюком, длина его 50 см, лезвие слегка округлое ближе к острию оружия.

Гоужан — своеобразное оружие, состоящее из изогнутого древка с лезвием. Лезвия с обеих сторон округлые. Сзади на шитке оружия — ручка, за которую держат это оружие. Спереди — острый шип.

Тао с серпом лянъ, 28 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Серп держат за обух левой рукой, располагая его вертикально острием вверх.

2. Поворот стоп и корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Серп поднимают до уровня пояса, держа его обеими руками. Острием серпа наносят рубящий удар вперед.

3. Поворот корпуса вправо на 90°, подшаг правой ногой вперед, лезвие серпа опускают вниз, вынося вперед конец древка и нанося им тычковый удар вверх и вперед.

4. Шаг левой ногой вперед, нанося вновь тычковый удар концом древка.

5. Поворот корпуса вправо, шаг правой ногой вперед, вынося серп вперед и держа его за древко.

6. Далее, не делая паузы в движении, левой ногой делают шаг вперед, встав в стойку чабу. Древко серпа опускают до уровня пояса, нанося концом древка тычковый удар вперед.

7. Повернув корпус влево, делают шаг правой ногой вперед. В стойке гунбу концом древка описывают круг, нанося им рубящий удар вперед.

8. Шаг левой ногой вперед, вращая серпом и нанося вновь рубящий удар концом древка вперед.

9. Подшаг правой ногой назад, держа серп за рукоять, отводят его назад, располагая древко на левом плече.

10. Шаг правой ногой вперед, наклоня корпус вперед. Конец древка держат обеими руками, нанося острием серпа режуще-рубящий удар вперед и вниз.

11. После удара приподнимаются, серп поднимают вверх, держа его за древко обеими руками.

12. Поворот стоп и корпуса вправо, встав в стойку чабу. Корпус наклоняют вправо и несколько книзу, нанося рубящий удар обухом.

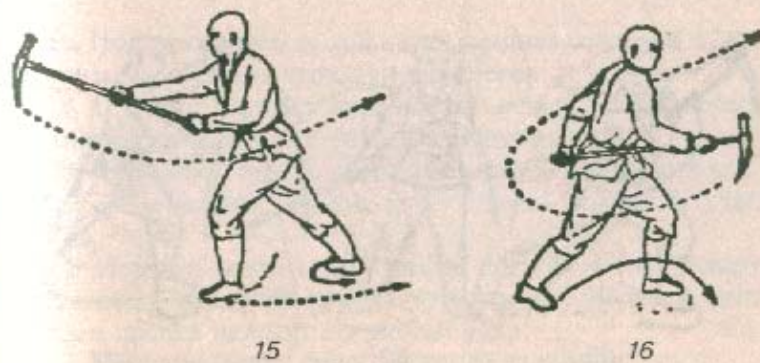
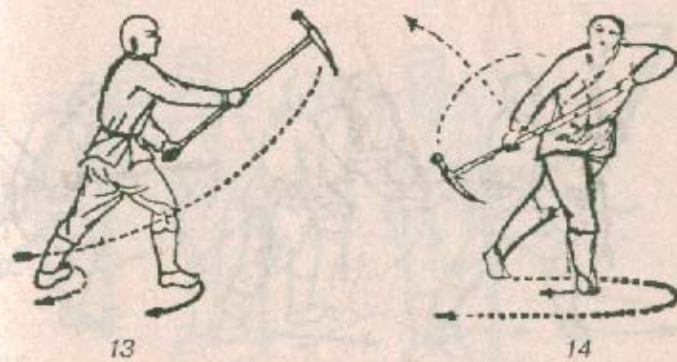
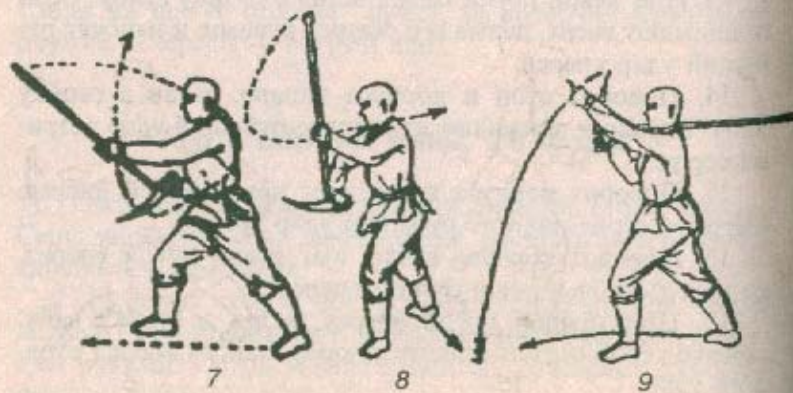
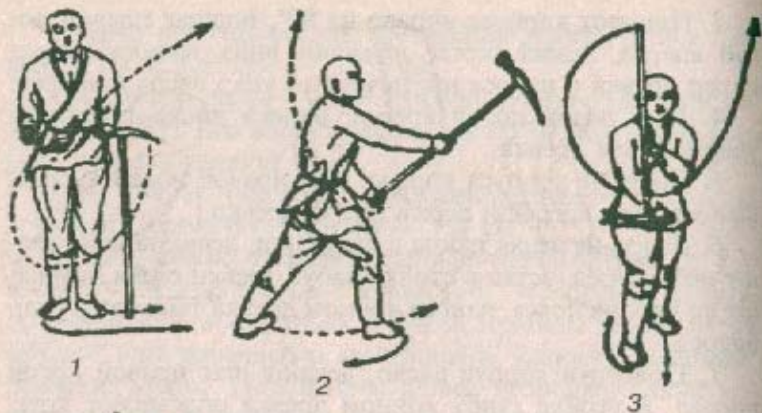
13. Шаг левой ногой назад, встав в стойку гунбу. Серп поднимают вверх, держа его обеими руками, и наносят рубящий удар вперед.

14. Поворот стоп и корпуса вправо, встав в стойку чабу. Вправо и вниз наносят режуще-рубящий удар острием серпа.

15. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Острием серпа наносят рубящий удар вперед.

16. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед, нанося тычковый удар серпом вперед.

17. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку чабу. Древко серпа держат обеими руками, нанося вперед рубящий удар.





17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28

18. Подшаг правой ногой назад, вращая серпом и нанося концом древка тычковый удар вперед.

19. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед. Концом древка наносят вперед рубящий удар.

20. Шаг левой ногой, а потом и правой ногой шаг вперед. Серп вращают, нанося его острием колющий удар вперед.

21. Подшаг левой ногой назад, правой ногой делают шаг вперед, отклоняя корпус чуть вправо. Влево и вниз концом древка наносят тычковый удар.

22. Серп вращают, располагая его за спиной.

23. Левую стопу поворачивают влево. Серп направляют вперед и вниз, нанося концом древка тычковый удар.

24. Поворот корпуса вправо. Серп поднимают вверх, нанося острием колющий удар вперед.

25. Поворот стоп и корпуса влево, нанося рубящий удар острием серпа вниз и вперед.

26. После удара серп поднимают выше головы, держа его правой рукой за лезвие.

27. Подшаг левой ногой вперед, обе стопы вместе. Серп опускают вниз, держа его лезвие обеими руками. Серп располагают вертикально острием вверх.

28. Поворот стоп и корпуса влево, серп держат левой рукой за лезвие. Корпус прямой, стопы вместе. Окончание комплекса.



Тао с парным шуангоу, 38 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Оружие шуангоу держат левой рукой за древко.

2. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед, подшаг правой ногой вперед, правую стопу ставят на носок, стойка динбу. Шуангоу поднимают вверх, держа за древко правой рукой. Противоположным острию концом наносят тычковый удар вперед.

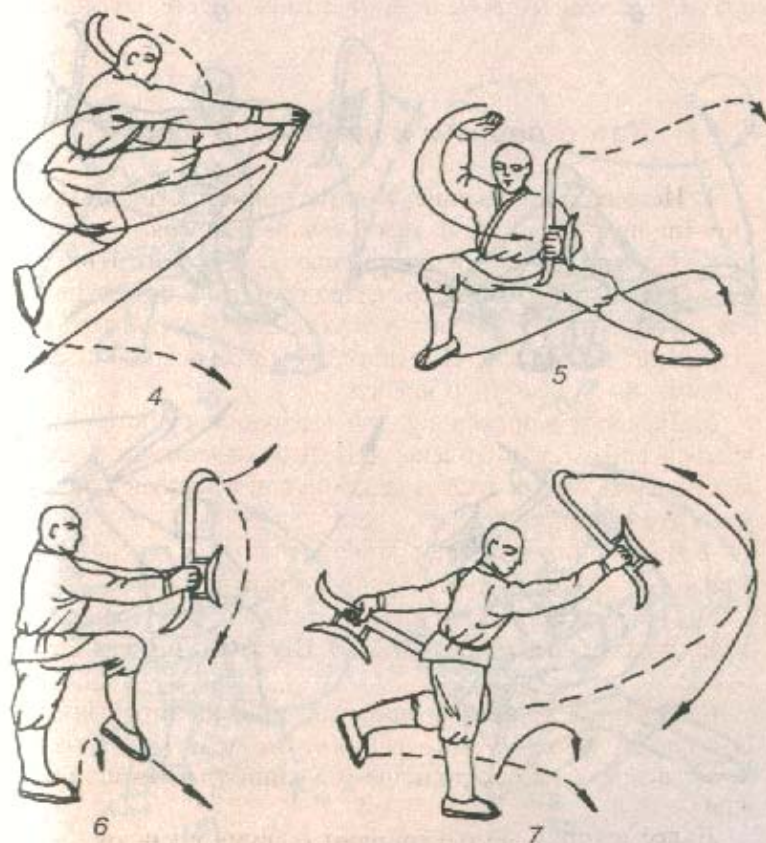
3. Поворот корпуса на 180°, левую ногу поднимают вверх, сгибая ее в колене. Шуангоу поднимают вверх, вновь держа его за древко левой рукой и нанося такой же удар, как и ранее.

4. Левую ногу опускают, поворот корпуса на 180°. Правой ногой наносят прямой удар в прыжке.

5. Приземлившись, встают в стойку пубу. Правую ладонь поднимают выше головы. Шуангоу держат левой рукой.

6. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Шуангоу выносят вперед, нанося колюще-режущий удар гардой оружия.

Далее технику демонстрируют с двумя шуангоу.





8



9



10



11



12



13



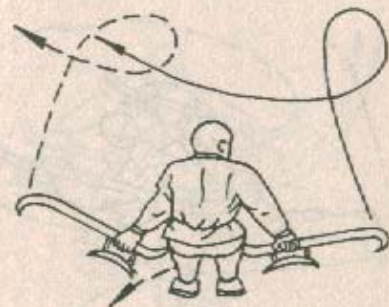
14



15



16



17



18



19



20



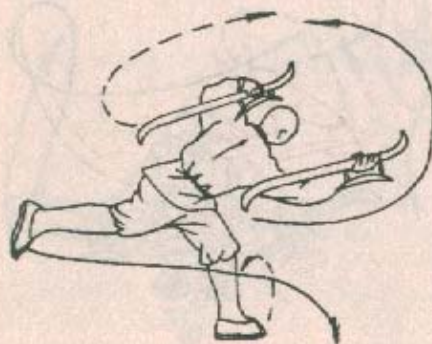
21



26



27



22



23



28



29



24



25



30



31



32



33



34



35



36



37



38

7. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Левую стопу поднимают, направляя ее назад. Оба шуангоу держат в обеих руках, нанося колющие удары острой частью гарды. Причем шуангоу в левой руке направляют вниз, влево и назад, а правый шуангоу — вверх и вперед.

8. Левую стопу располагают возле правого колена. Правым шуангоу наносят рубяще-режущий удар металлическим коштом вниз и вперед, а левый шуангоу поднимают вверх и вперед, блокируя удар или захватывая оружие воображаемого противника.

9. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Поднимают правой ногой вперед. Левую стопу направляют назад. Левым шуангоу наносят рубяще-режущий удар вниз и вперед, а правый шуангоу поднимают вверх, нанося тычковый удар вперед.

10. Левую ногу опускают, делают шаг ею вперед. Поворот корпуса вправо. Положение полуприседа, ноги согнуты в коленях. Оба шуангоу опускают вниз, нанося гардой колющие удары влево и вправо.

11. После нанесения ударов оба шуангоу поднимают вверх до уровня плеч, нанося тычковые удары влево и вправо. Корпус прямой, левая нога поднята вверх.

12. Опустив левую ногу, поворачивают корпус влево. Шаг левой ногой вперед, стойка пубу. Острием правого шуангоу наносят рубяще-режущий удар вниз и вперед. Опуская правый шуангоу вниз, можно также захватывать острием-крюком оружие противника.

13. Поворот корпуса влево, поднимая левую ногу вверх и сгибая ее в колене. Левый шуангоу опускают вниз, желая захватить острием-крюком оружие воображаемого противника. Правый шуангоу поднимают вверх и вправо, используя его здесь в качестве блока от ударов.

14. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Оба шуангоу выносят влево и вправо, нанося тычковые удары гардой оружия.

15. Шаг левой ногой, а затем и правой ногой вперед. Поворот корпуса назад, поднимая оружие вверх. Левую стопу направляют назад.

16. Левую стопу опускают, поворот корпуса влево. Правый шуангоу опускают, используя здесь острие-крюк для удара или захвата оружия воображаемого противника. Левый шуангоу поднимают вверх, нанося противоположным острием концом тычковый удар вперед.

17. Поворот левой стопы вправо. Шаг правой ногой вперед. Ноги согнуты в коленях. Оба шуангоу опускают вниз, нанося острием-крюком колющие удары влево и вправо.

18. Приподнявшись, поднимают правую ногу, сгибая ее в колене. Оба шуангоу выносят влево, нанося одновременно на одном уровне колющие удары гардой оружия.

19. Правую ногу опускают, поворот корпуса вправо.левой ногой наносят прямой удар вперед. Острием левого шуангоу наносят рубяще-режущий удар вниз и вперед. Правый шуангоу поднимают вверх, нанося колющий удар гардой.

20. Левую ногу опускают, правой ногой наносят прямой удар вперед. Острием правого шуангоу наносят рубяще-режущий удар вниз и вперед. Левый шуангоу поднимают вверх, нанося колющий удар гардой.

21. Правую ногу опускают, левую стопу направляют назад. Правый шуангоу поднимают вверх, нанося колющий удар гардой. Левый шуангоу опускают вниз.

22. Левую ногу опускают, мах правой ногой назад, резко наклоняя корпус вперед. Оба шуангоу держат в обеих руках, направляя острия-крюки назад и одновременно нанося ими колющие удары.

23. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Корпус выпрямляют. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Оба шуангоу поднимают вверх, используя их для защиты от ударов воображаемого противника.

24. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Поворот корпуса влево. Оба шуангоу опускают вниз. Гардой левого шуангоу наносят колющий удар вперед, причем острие-крюк располагают снизу.

25. Шаг правой ногой вперед, нанося гардой правого шуангоу колющий удар вперед. Левый шуангоу опускают после удара вниз.

26. Поворот стоп и корпуса влево, встав в стойку пубу. Обими гардами шуангоу наносят колющие удары влево и вправо.

27. Приподнявшись, делают правой ногой шаг вперед. Левый шуангоу поднимают, нанося противоположным острием-крюку концом тычковый удар вверх и вперед. Правым шуангоу наносят такой же тычковый удар вниз и вперед. Удары наносят одновременно.

28. Шаг левой ногой вперед, вращая обими шуангоу. Теперь правым шуангоу наносят тычковый удар вверх и вперед, а левым — вниз и вперед. Удары наносят противоположными острием-крюку концами одновременно.

29. Подшаг левой ногой назад. Правый шуангоу опускают, нанося острием-крюком рубяще-режущий удар вниз и вперед.

30. Делая левой ногой подшаг вперед, выносят оба шуангоу в обеих руках на одном уровне вперед, нанося одновременно гардами колющие удары вперед. Корпус резко наклонен вперед.

31. Мах правой ногой вперед, отклонив корпус назад.

32. Правую ногу опускают, нанося гардой правого шуангоу рубяще-режущий удар вперед и кверху, а острием-крюком левого шуангоу — режущий удар вниз и вперед.

33. Шаг левой ногой вперед, делая поворот стоп и корпуса влево. Теперь продолжают комплекс с одним шуангоу. Держа его в правой руке, наносят тычковый удар гардой вперед.

34. Поворот корпуса назад, правой ногой наносят в прыжке прямой удар.

35. Приземлившись, поднимают левую ногу, сгибая ее в колене. Держа шуангоу в левой руке, наносят гардой колющий удар вперед.

36. Поворот корпуса на 180°, правой ногой вновь наносят в прыжке прямой удар.

37. Приземлившись, держат шуангоу в левой руке.

38. Корпус прямой, стопы вместе. Шуангоу держат в левой руке. Окончание комплекса.

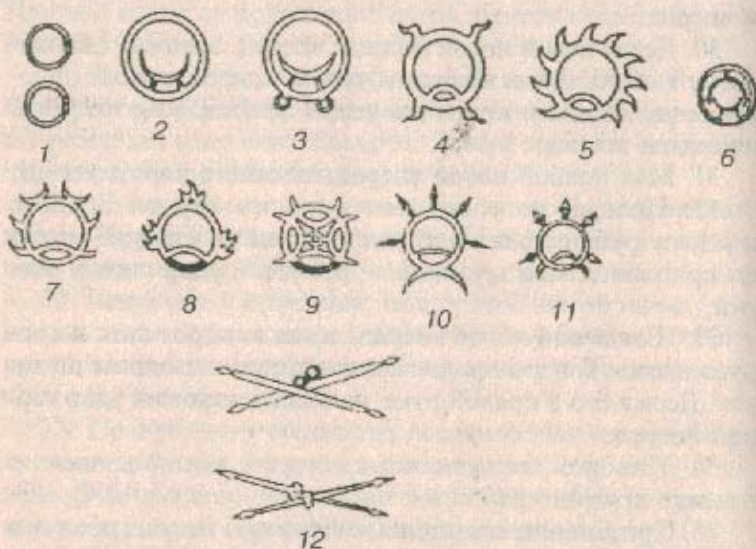
КОЛЬЦА

Разновидность короткого оружия ушу — металлические кольца диаметром примерно 20—25 см. Берут такое кольцо за любое место на его поверхности или за рукоять. К кольцу привязывали красную нить.

Металлическими кольцами наносили тычковые, рубящие удары, кольцо можно было метать в противника. Кольцом блокировали удары, захватывали оружие и конечности противника.

Обод кольца имел острые шипы, острия. Иногда обод кольца затачивали, оставляя не острой только рукоять.

Кольца — парное оружие, то есть в каждой руке держат по кольцу.



Кольца: 1 — простейший вариант колец; 2 — кольцо Солнца, Луны, Неба и Земли; 3 — кольцо Солнца, Луны, Огня и Ветра; 4 — колесо; 5 — кольцо триграмм Неба и Земли; 6 — кольцо внутреннего трезубца; 7 — кольцо Неба, Земли, птиц и рыб; 8 — кольцо трех языков пламени, Огня и Ветра; 9 — кольцо в виде золотой монеты; 10 — стальное кольцо триграмм Неба и Земли; 11 — стальное кольцо триграмм Неба и Земли (шаолиньский вариант); 12 — змейские спицы

Вес кольца — 900 г, внутренний диаметр — 20 см, а внешний — около 30 см. На внешнем ободе кольца могли быть лезвие и шипы.

Это только кажется, что техника работы с боевыми кольцами проста. В древности кольца считались секретным оружием. Очень часто кольцами сражались против писта, пики, копья, секиры. Одним кольцом захватывали копьё, а другим — наносили рубящие удары.

Тао с кольцами, 18 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Оба кольца держат в левой руке.

2. Поворот стоп и корпуса влево, левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Правой рукой берут одно кольцо за обод и поднимают вверх.левой рукой держат другое кольцо на уровне пояса.

3. Левую ногу опускают, ставя ее впереди правой. А правую ногу сгибают в колене, располагая правую стопу у левой подколенной впадины. Оба кольца держат общими руками на уровне груди.

4. Правую стопу опускают, поворот корпуса влево. Прыжок вперед, вынося левое и правое кольцо влево и вправо.

5. Приземлившись, выносят вновь оба кольца вперед, держа их на уровне груди.

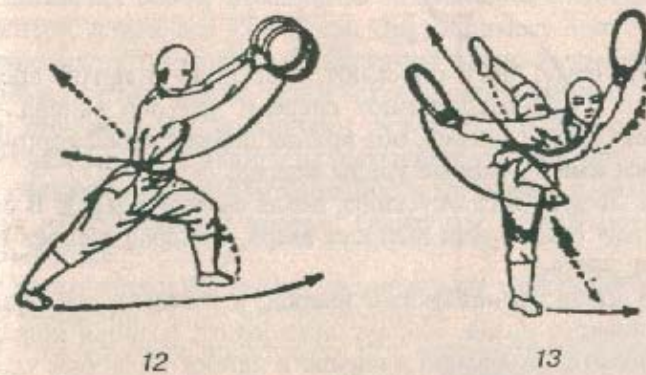
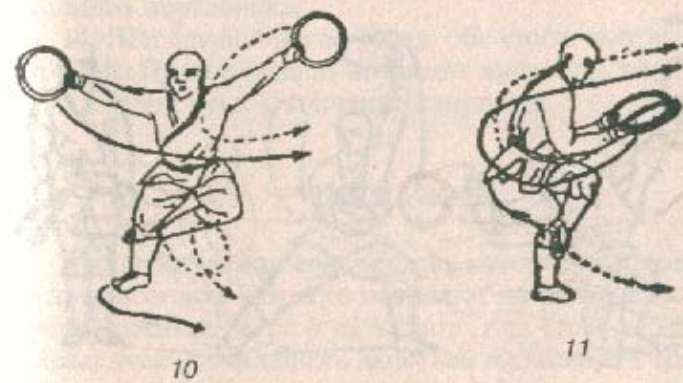
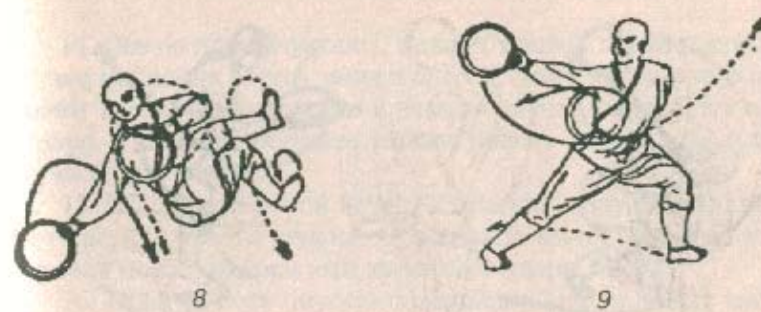
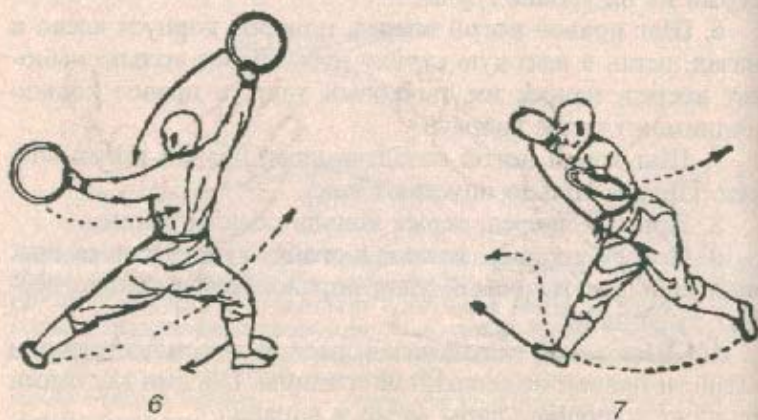
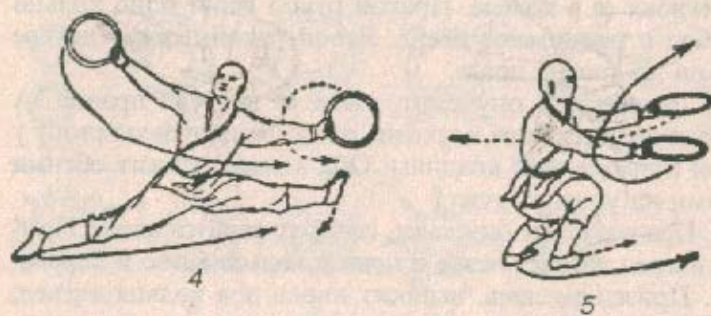
6. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса влево и назад, встав в высокую стойку пубу. Левое кольцо выносят вперед, нанося им тычковый удар, а правое кольцо поднимают выше головы.

7. Шаг левой ногой назад, подшаг правой ногой вперед. Правое кольцо опускают вниз.

8. Прыжок вперед, держа кольца общими руками.

9. Приземлившись, встают в стойку гунбу, нанося правым кольцом тычковый удар вправо. Левое кольцо держат за спиной.

10. Шаг левой ногой назад, располагая левую стопу в области правой подколенной впадины. Общими кольцами наносят колющие удары влево и вправо.





14



15



16



17



18

11. Левую ногу опускают, шаг правой ногой вперед. Левую стопу располагают спереди правого колена. Наклонив корпус вперед, оба кольца держат перед корпусом, нанося ими тычковые удары вперед.

12. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. В стойке гунбу оба кольца выносят вверх и вперед, нанося тычковые удары.

13. Шаг правой ногой вперед, а левой ногой делают мах влево и назад. Корпус наклоняют, разводя кольца в разные стороны влево и вправо и нанося тычковые удары.

14. Левую ногу опускают, подшаг правой ногой вперед. Резко наклонив корпус вниз и вперед, левое кольцо поднимают вверх, используя его в данном случае как защиту от удара. Таким же образом можно ловить конечности или оружие противника.

15. Шаг левой ногой назад, а правую стопу располагают впереди левого колена. Оба кольца выносят вперед на уровне пояса, нанося ими тычковые удары вперед.

16. Правую ногу опускают, кольца вновь разводят влево и вправо, нанося тычковые удары.

17. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Левое кольцо приближают к корпусу, блокируя удар воображаемого противника.

18. Шаг правой ногой назад, обе стопы вместе, корпус прямой. Правое кольцо опускают вниз. Оба кольца держат в левой руке. Окончание комплекса.

БАГУА-ЮЭ

В ушу багуачжан есть оружие, которое не применяется в других стилях ушу. Его называют по-разному — «меч в форме оленьих рогов (лунцяодао)», или «топоры мандариновых уток (цзыу юаньян юэ)», или же «секира 8 триграмм (багуа-юэ)».

Багуа-юэ — парное оружие, близкое к кольцам. Оно представляет собой скрещенные полумесяцы с отверстием в центре, длина его 45—50 см. Оружие имеет полулунное лезвие вогнутой формы. У багуа-юэ могло быть как три кривых острых лезвия, так и четыре, направленных в разные стороны. Им выполняют режущие, колющие, рубящие удары, вспарывают, захватывают оружие противника, цепляют оружие или конечности противника, захватывают их, блокируют удары. Также его можно метать в противника.

Одним мечом багуа-юэ отводили удар в сторону, а другим наносили удары по противнику.

Этим оружием пользуются при передвижениях по кругу, изменяя движения с движением ладоней.

Тао с багуа-юэ, 32 формы

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Багуа-юэ держат в обеих руках.

2. Поворот корпуса влево, левую ногу поднимают вверх, сгибая ее в колене. Обе руки поднимают вверх до уровня плеч, нанося оружием колющие удары влево и вправо.

3. Левую ногу опускают, шаг правой ногой вперед. Правую ногу поднимают, согнув ее в колене. Багуа-юэ в левой руке опускают вниз до уровня пояса, а правое багуа-юэ, то есть находящееся в правой руке, поднимают над головой.

4. Правую ногу опускают, поворачивая корпус вправо. Правое багуа-юэ опускают вниз, нанося им рубяще-режущий удар.

5. Шаг левой ногой вперед, подшаг правой ногой вперед. Перенеся большую часть веса на правую ногу, наносят обеими багуа-юэ колющие удары вниз, влево и вправо.

6. Поворот правой стопы влево. Корпус поворачивают влево, встав в стойку гунбу. Левым багуа-юэ наносят тычковый удар вперед.

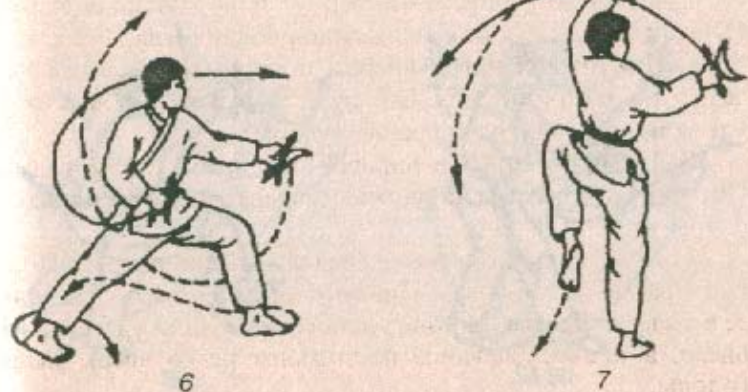
7. Шаг левой ногой назад, подшаг правой ногой вперед. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Обе руки с оружием поднимают вверх, блокируя удар воображаемого противника.

8. Левую ногу опускают, корпус поворачивают влево. Обеими багуа-юэ наносят режуще-рубящие удары вперед.

9. Шаг правой ногой вперед, подшаг левой ногой назад, встав в стойку мабу. Обе руки с оружием направляют влево и вниз, нанося тычковые удары.

10. Поворот корпуса вправо, мах левой ногой назад. Обе руки с оружием поднимают вверх, нанося колющие удары влево и вправо.

11. Левую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Подшаг правой ногой назад. Правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Левым багуа-юэ наносят режущий удар вниз и влево, а правое багуа-юэ поднимают резко вверх выше головы.





8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



27



28



23



24



29



30



25



26



31



32

12. Правую ногу опускают, ставя ее перед левой. Правое багуа-юэ опускают вниз. Общими багуа-юэ наносят тычковые удары вперед.

13. Мах левой ногой вперед. Одновременно с этим левое багуа-юэ выносят вперед, нанося колющий удар.

14. Левую ногу опускают, поворот корпуса вправо. В стойке гунбу наносят общими багуа-юэ тычковые удары влево и вправо.

15. Шаг левой ногой вперед, поднимая затем ее вверх. Левое багуа-юэ выносят вперед, нанося колющий удар вперед. Правое багуа-юэ опускают вниз.

16. Правое багуа-юэ поднимают вверх на уровень груди, нанося тычковый удар вперед.

17. Левую ногу опускают. Оба багуа-юэ разводят в стороны влево и вправо, блокируя ими удары воображаемого противника.

18. Шаг правой ногой вперед, левую стопу ставят на носок. Поворот корпуса влево. Общими багуа-юэ наносят колющие удары влево и вправо.

19. Поворот корпуса вправо, шаг левой ногой вперед. Вновь оружие направляют влево и вправо, нанося левым багуа-юэ колющий удар вперед, а правым — вниз и вправо.

20. Правой ногой наносят прямой удар вперед. Оба багуа-юэ поднимают вверх, нанося тычковые удары влево и вправо.

21. Правую ногу опускают. Поворачивая корпус влево, выполняют прямой удар левой ногой вперед.

22. Левую ногу опускают, подшаг правой ногой назад. Левое багуа-юэ поднимают вверх, используя его в качестве блока. Правым багуа-юэ наносят режущий удар вниз и вперед.

23. Поворот стоп и корпуса вправо, встав в стойку гунбу. Оба багуа-юэ выносят вперед, нанося колющие удары одновременно.

24. Поворот стоп и корпуса влево, вновь выполняя колющие удары одновременно.

25. Оба багуа-юэ после ударов отводят назад, правую ногу поднимают, отклоняя корпус назад. Упав на спину, багуа-юэ поднимают вверх и чуть кзади.

26. Обе ноги опускают, готовясь встать.

27. Встав, располагают обе стопы вместе. Багуа-юэ выносят вперед, нанося ими одновременно тычковые удары вперед.

28. Шаг левой ногой назад, а правой ногой делают шаг максимально вперед. Общими багуа-юэ наносят тычковые удары вперед.

29. Сразу после ударов руки с оружием поднимают резко вверх выше головы.

30. Правой ногой делают шаг влево и назад, корпус поворачивают назад, наносят влево и вправо тычковые удары.

31. Поворот стоп и корпуса вправо. Обе руки вытягивают максимально влево и вправо, нанося тычковые удары.

32. Руки опускают, корпус прямой, стопы вместе. Окончание комплекса.

НОЖ, КИНЖАЛ

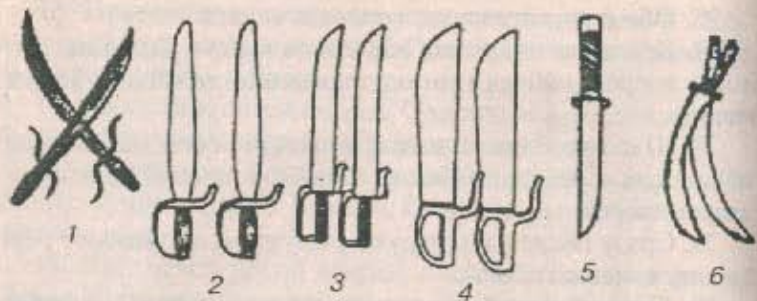
Нож является коротким клинковым оружием. По продольной его оси идет острое лезвие. Нож имеет клинок, рукоять и гарду, отделяющую клинок от рукояти.

В ушу широко известен нож-бабочка, или *худедао*. Длина худедао составляет 50 см, спинка ножа прямая, ширина лезвия около 7 см. Особенность худедао — наличие эфеса, защищающего руку. Причем эфес переходит в гарду и сверху спинки ножа имеется небольшой крюк. Этот крюк служил для захвата оружия противника, для перехода на обратный хват.

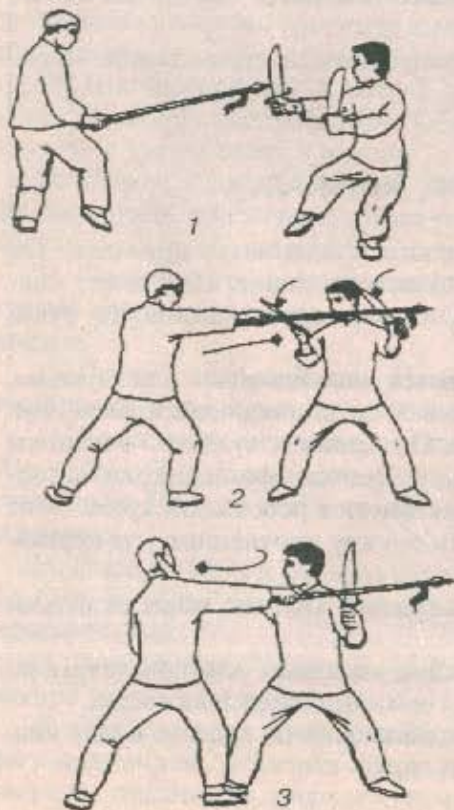
Вес ножа около килограмма. Обычно ножи использовались в паре.

Ножом наносят рубящие, колющие, режущие удары, по дуге, в вертикальной и горизонтальной плоскостях.

Наиболее известна техника работы худедао в ушу винчунь и хунцзяшоань (хунгар).



Ножи: 1 — нож-бабочка (стиль винчунь ушу); 2 — вариант конца династии Цин; 3, 4 — современный вариант; 5 — китайский нож; 6 — серповидные парные ножи



Бой двух противников: один с копьем, другой — с двумя ножами-бабочками.

1. Противник с копьем наносит колющий удар вперед.

2, 3. Противник с ножами отклоняет древко копья одновременно двумя ножами, после чего лезвием одного ножа наносит удар



Работа с ножами-бабочками

Кинжал, или *бишоу*, имеет лезвие, заточенное с обеих сторон. Им наносят рубяще-режущие, колющие удары. Длина бишоу примерно 20 см, лезвие прямое. Обычно использовалась пара бишоу. Держали кинжалы обратным хватом. К рукояти кинжала прикреплялась красная кисть или платок.

Нож и кинжал, помимо нанесения различных ударов, метали в противника.

В стиле ушу богомол (танцунцзюань) известен короткий кинжал — саньдайцзянь («меч трех талантов»). Он имел клинок, гарду, рукоять. К рукояти кинжала одним концом прикреплялась веревка, которая другим концом привязывалась к руке. Одного взмаха руки было достаточно, чтобы кинжал вылетел из ножен.

ГЛАВА 3

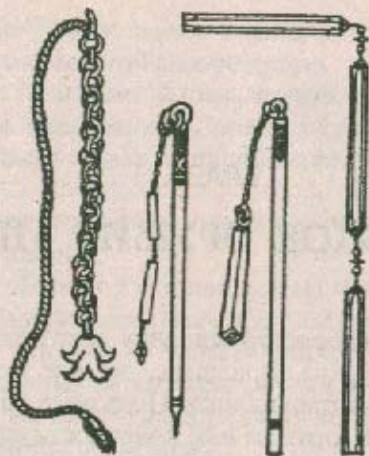
ГИБКОЕ ОРУЖИЕ УШУ

Секционное гибкое оружие ушу дает возможность увеличивать силу удара. Вращаясь, оружие может с разных сторон попасть в противника. Пользуясь таким оружием, можно захватить оружие или конечности противника.



История китайского двухсекционного шеста лянцзегунь уходит в глубокую древность, когда во время сражения китайского воина Чжао Куаньиня, случайно сломался шест, причем не до конца. Но и двумя половинками шеста Чжао продолжил бой.

Двухсекционный шест лянцзегунь состоит из одинаковых по длине частей, каждая из которых длиной около метра. Лянцзегунь применяют в бою против шеста, коня, удары наносят обеими его частями. Этим оружием можно выполнять также вращательные движения.



Гибкое секционное оружие ушу

Шэн-бяо — длинная веревка, к которой прикреплялся наконечник. Вращая веревку, можно наносить удары наконечником, обматывать веревкой противника. Наконечник можно метать в противника.

Другой вид гибкого оружия — шаоцзегунь (сметающий шест). Он состоит из длинной и короткой палок на гибком соединении. Шаоцзегунь был длинный (длина древка — 150 см, а короткой части — 50 см) и короткий (длина древка — 90 см, короткой части — менее 90 см).

Двухсекционное оружие — эрцзегунь. Общая длина двухсекционного цепа составляет один метр. Техника боя двухсекционным цепом несколько отличается от техники работы другим двухсекционным орудием — нунчаку. Палочки эрцзегуня длиннее палочек нунчаку, длина их примерно равняется расстоянию от запястья до локтя.

Длина каждой из трех палок трехсекционного цепа саньцзегуня около 60 см. Цеп имеет три палки одинаковой длины. Палки соединяются металлическими кольцами. Этим оружием можно сметать, рубить противника, блокировать различные удары, наносить тычковые удары. Держат саньцзегунь обеими руками за две части, одной рукой за один конец или же за среднюю часть цепа. Техни-

ка работы этим оружием очень сложна. В гибком оружии можно запутаться, получить травму. Поэтому новичкам нужно крайне осторожно приступать к тренировкам с этим оружием.

Держа цеп рукой за среднюю часть, им выполняют вращательные движения, восьмерки, перехватывают обеими руками попеременно. Захватив крайнюю часть цепа и размахнувшись им, можно выполнить сильный сметающий удар. Держа цеп за среднюю и крайнюю части, можно вращать третью часть, нанося им удары. Можно также держать цеп за крайние части. Таким путем выполняют блоки, тычковые удары, толчки.

Железная палка бянь с 7, 9, 13 соединениями также относится к гибкому оружию. Наконечники, рукоятка и железные соединения связаны между собой железными кольцами. Таким оружием наносили секущие, боковые, цепляющие удары. Работа выполняется обеими руками. Наносятся удары с вращением, сметающие удары, зацепы.

Плеть, или бянь, относится к гибкому оружию ушу. Конструкция ее проста: рукоятка различной длины и гибкая часть.

Гибкая часть изготовлялась из веревки, жгута, кожи, проволоки, цепи. Перечисленные гибкие части могли соединяться вместе для усиления ударов. На кончиках плети иногда имелись лезвия, крюки или металлические острия.

Плеть из бамбуковых частей — это гибкое оружие с соединением нескольких частей, которые могут быть как круглыми, так и квадратными.

Плетью наносили хлещущие круговые удары по противнику, сию защищались от шеста, меча, копья. Можно было не только наносить удары, но и захватывать конечности противника или его оружие. Плеть то держали в руках, пряча от противника, то выбрасывали ее, вращая и захлестывая, нанося хлещущие удары. Шаолиньская плеть была из металла, длина ее колебалась от 90 до 150 см.

Плеть сановника имела 16 круглых соединений.

Плеть Юйчи Гуна, плеть семьи Цинь имели различное число круглых частей.

Наконечники плетей были металлические, прямые, округлые, изогнутые. К примеру, веревочное копьё имело круглый и треугольный металлический наконечник. Длина гибкой веревочной части была примерно 3—5 м, длина наконечника — около 20 см. Наконечником мог быть нож или кинжал.

К веревочной части оружия длиной от четверти метра до пяти метров прикрепляли металлический шар. Молот-метеор мог крепиться и на двух частях веревки. Оружие было парным.

Следующий вид этого гибкого оружия — металлическая цепь. Цепь держали за один конец, нанося удар другим концом. Ею можно захватывать оружие или конечности противника. Различали цепи из семи и девяти звеньев.

Тао с эрцегунем, 67 форм

1. Исходная стойка бацзыбу. Цеп держат левой рукой, согнув руку в локте.

2. Разворот влево на 90°, правосторонняя стойка суйбу. Держа цепь обеими руками, выдвигают его вперед перед собой.

3. Подшаг левой ногой вперед, правая нога поднята, стойка дулибу.

4.левой рукой держат за одну палочку цепи, а правой — за сочленение цепи. Вторая палочка выбрасывается вперед, нанося удар сверху вниз и вперед.

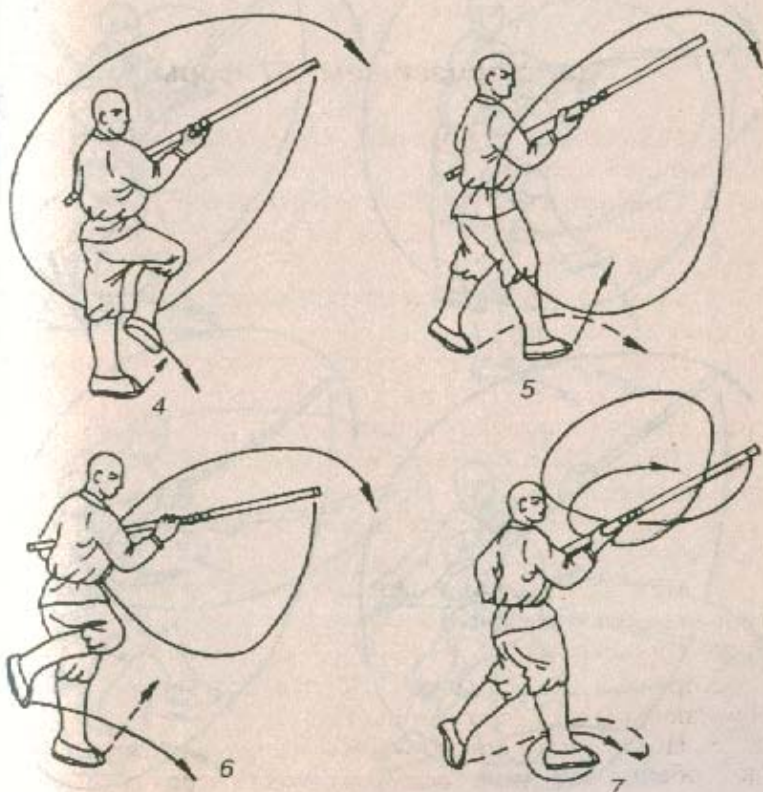
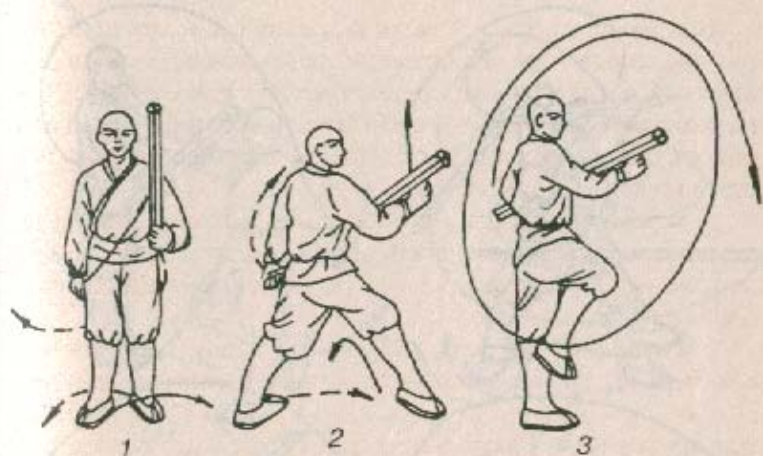
5. Вращая цепь по часовой стрелке, наносят рубящий удар вперед.

6. Подняв правую ногу, цепом наносят рубящий удар вперед.

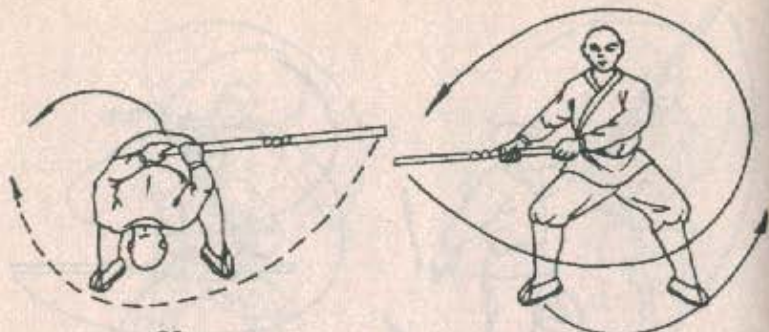
7. Шаг вперед правой ногой, поднять левую ногу. Цепом наносят рубящий удар вперед.

8. Разворот вправо на 180°, левую ногу опускают, правосторонняя стойка суйбу. Подняв цепь вверх, наносят сметающий удар вправо и назад.

9. Правую ногу ставят рядом с левой, цепь разворачивают, обе палочки цепи соединяют вместе перед грудью.







20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



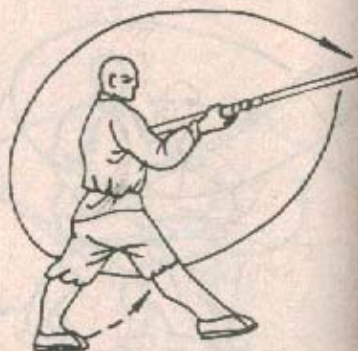
32



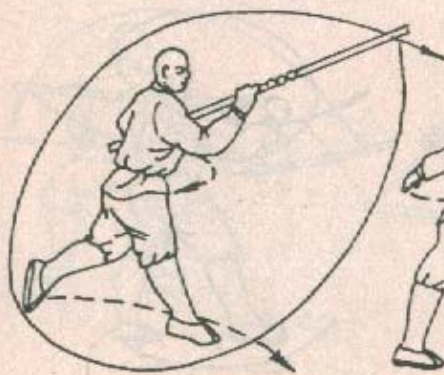
33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



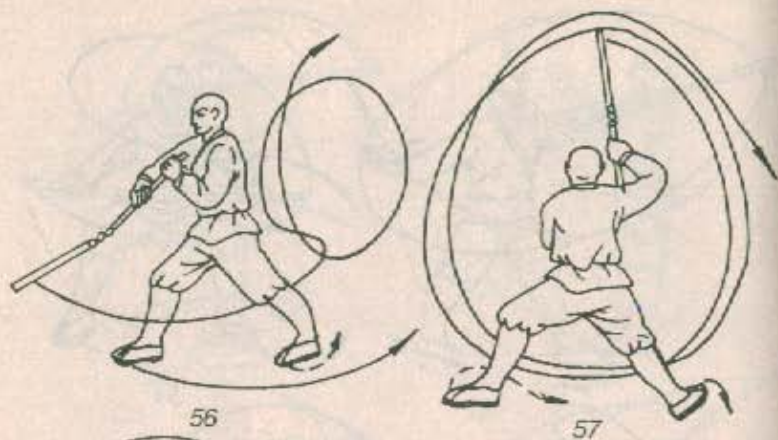
53



54

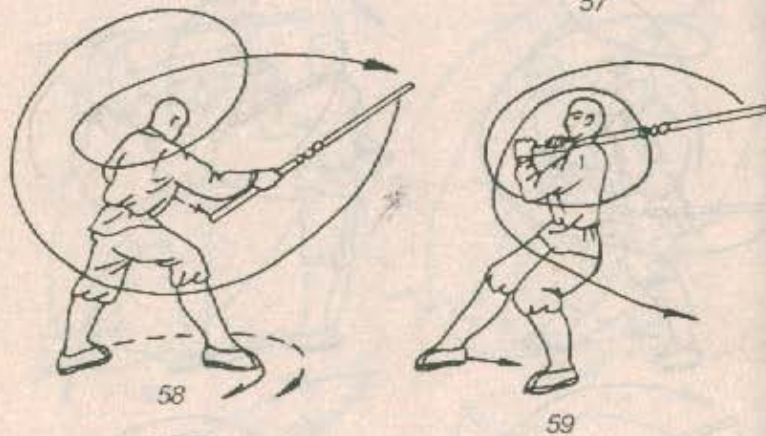


55



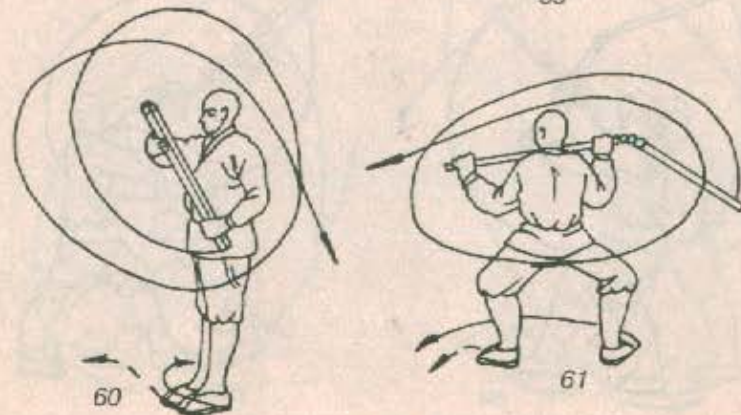
56

57



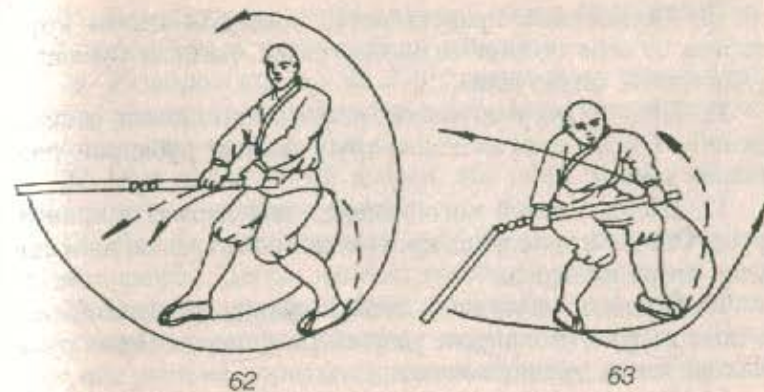
58

59



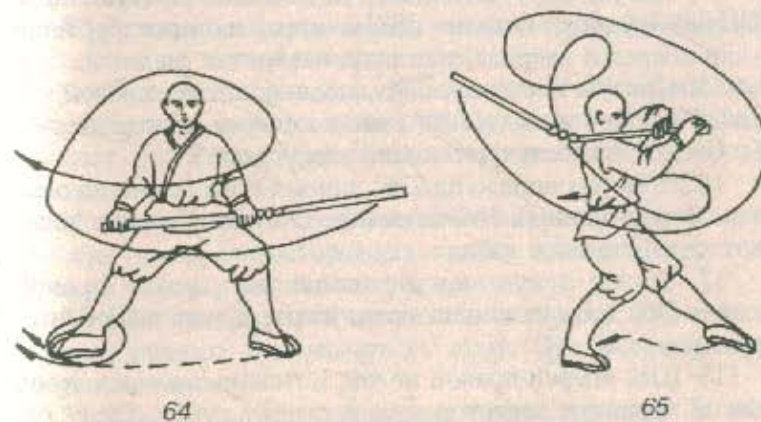
60

61



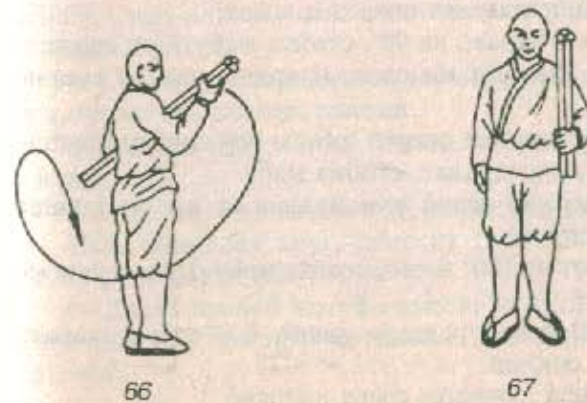
62

63



64

65



66

67

10. Поднимают правую ногу, описывая цепом круг справа от себя против часовой стрелки, наносят рубящий удар цепом сверху вниз.

11. Правую ногу опускают, левая нога поднята, стойка дулибу. Снова, описав цепом круг, наносят рубящий удар цепом вперед.

12. Подшаг левой ногой вперед, цеп держат в правой руке. Описав круг справа против часовой стрелки, наносят удар вверх и вперед.

13. Поднять левую ногу, стойка дулибу. Цеп находится в правой руке, им наносят удар вверх и вперед. Левая рука находится на уровне живота.

14. Левую ногу опускают, поднимают правую ногу. Стойка дулибу. Описав цепом круг, наносят рубящий удар вперед и вверх. Левая рука находится сзади.

15. Правую ногу опускают, подшаг вперед правой ногой. Разворот влево на 90° , левая поперечная стойка гунбу. Цепом наносят сметающий удар влево.

16. Разворот вправо на 270° , правая нога делает шаг назад. Левосторонняя стойка суйбу. Описав круг, цеп наносят удар вправо и назад.

17. Далее левую ногу располагают возле правой ноги. Обе палочки цепи соединяют, держа их обеими руками.

18. Шаг вперед правой ногой, потом шаг вперед левой ногой, принять левостороннюю стойку гунбу. Одну палочку цепи выбрасывают вперед и вверх.

19. Разворот вправо на 90° , стойка мабу. Цеп держат в правой руке, двигают им слева направо, нанося сметающий удар.

20. Наклон корпуса вперед, цепом наносят сметающий удар. Далее спина прямая, стойка мабу.

21. Цеп держат левой рукой, нанося им сметающий удар слева направо.

22. Разворот на 180° влево, стойка мабу. Цепом наносят удар влево.

23. Правой рукой разворачивают цеп слева направо, держа цеп за спиной.

24. Далее цеп движется слева направо.

25. Наносят удар справа налево, держа цеп правой рукой.левой рукой захватывают цеп слева.

26. Разворот вправо на 270° , левую ногу отодвигают назад, правосторонняя стойка суйбу. Цеп описывает круг, наносит удар влево и назад.

27. Шаг левой ногой вперед, обе ноги рядом, обе палочки цепи соединяют вместе.

28. левой ногой делают шаг вперед, левосторонняя стойка суйбу. Цепом наносят рубящий удар вперед.

29. Разворот вправо на 90° , высокая стойка мабу. Описав полукруг, цеп располагают сзади в области шеи. При этом обе руки на короткое время выпускают цеп и выставляются в стороны.

30. Разворот вправо на 180° , высокая стойка мабу. Цеп находится на задней поверхности шеи.

31. Разворот вправо на 90° , левой ногой делают шаг вперед, левосторонняя стойка суйбу. левой рукой захватывают одну палочку цепи, затем и правой рукой захватывают цеп.

32. Далее разворот вправо на 180° . Правой ногой делают шаг назад, левосторонняя стойка суйбу. Держа цеп обеими руками, описывают им круг.

33. Шаг левой ногой назад, стопы вместе. Держа цеп обеими руками, описывают им круг. Обе палочки цепи соединяют вместе.

34. Шаг правой ногой вперед, правосторонняя стойка суйбу. Одну палочку цепи освобождают и располагают ее у правого плеча.

35. Стойка тачхабу; цепом наносят рубящий удар вперед, держа его обеими руками.

36. Подняв левую ногу, цепом наносят рубящий удар вперед.

37. Шаг вперед левой ногой, левосторонняя стойка гунбу. Цеп, описывая круг, наносит рубящий удар вперед. Левая рука находится сзади.

38. Далее правой ногой наносят прямой удар вперед. Цеп проходит под правой ногой. Левая рука поднята над головой.

39. Разворот вправо на 180° . Правой ногой делают шаг вперед, правосторонняя стойка суйбу. Описывая круг, цеп наносит рубящий удар вперед.

40. Лево́й ногой нано́сят прямой удар вперед. Цеп проходит под лево́й ногой, ударяя назад. Ле́вая рука поднята вверх.

41. Разворот влево на 180° , шаг лево́й ногой вперед, левосторонняя стойка суйбу. Цепом нано́сят рубящий удар вверх и вперед.

42. Правой ногой делают шаг вперед, разворот влево на 90° . Описывая цепом круг по часовой стрелке, нано́сят рубящий удар вправо.

43. Тут же, не делая шага, нано́сят цепом сметающий удар справа налево.

44. Разворот вправо на 270° , правосторонняя стойка суйбу. Описывая цепом круг по часовой стрелке, нано́сят сметающий удар вправо и назад.

45. Далее правой ногой делают шаг назад, обе стопы вместе. Обе палочки цепи соединены вместе.

46. Лево́ую ногу поднимают, согнув в колене, стойка дулибу. Цеп держат за две палочки, обеими руками и поднимают над головой.

47. Лево́ую ногу опускают, правой ногой делают шаг вперед, правосторонняя стойка суйбу. Цеп держат в правой руке, нано́ся им удар вправо и назад.

48. Шаг вперед сначала лево́й ногой, затем правой ногой, правосторонняя стойка гунбу. Цеп держат в правой руке, нано́ся сметающий удар влево и вперед. Ле́вая рука находится у левого бедра.

49. Разворот влево на 360° , правосторонняя стойка гунбу. Описав круг, нано́сят удар цепом вверх и вперед.

50. Шаг вперед правой ногой, та же стойка гунбу. Нано́сят рубящий удар цепом вперед. Ле́вая рука находится сзади.

51. Разворот влево на 90° , стойка мабу. Описывая круг, нано́сят цепом сметающий удар на среднем уровне.

52. Разворот вправо на 270° , левосторонняя стойка суйбу. Обе руки держат цеп, причем правая рука держит палочку цепи ближе к его соединению. Нано́сят цепом удар вправо и назад.

53. Лево́ую ногу отодвигают назад к правой, стопы вместе. Обе палочки цепи соединены вместе.

54. Шаг правой ногой, потом лево́й ногой вперед, левосторонняя стойка суйбу. Взяв цеп обеими руками, поднимают его над головой.

55. Разворот вправо на 180° , правосторонняя стойка гунбу. Нано́сят рубящий удар вперед.

56, 57. Разворот влево на 270° . Цеп выбрасывают вверх и вперед.

58. Разворот вправо на 90° , правосторонняя стойка гунбу. Держа цеп правой рукой, нано́сят рубящий удар вперед.

59. Шаг вперед лево́й ногой, разворот вправо на 180° , правосторонняя стойка суйбу. Цеп держат обеими руками. Описав цепом круг, нано́сят удар вправо и назад.

60. Правую ногу отодвигают назад, стопы вместе. Снова обе палочки цепи вместе.

61. Шаг вперед лево́й ногой, разворот вправо на 90° , стойка мабу. Цепом нано́сят сметающий удар вправо.

62. Разворот влево на 90° , правой ногой делают шаг вперед, правосторонняя стойка суйбу. Цепом нано́сят сметающий удар вперед.

63. Разворот вправо на 200° , цепом нано́сят удар вверх и вперед.

64. Став в стойку мабу, нано́сят удар цепом влево.

65. Разворот вправо на 270° , левосторонняя стойка суйбу. Цеп поднимают, нано́ся удар вправо и назад.

66. Лево́ую ногу отодвигают назад, стопы вместе. Обе палочки цепи соединены вместе.

67. Разворот вправо на 90° , стойка бацзыбу. Лево́й рукой держат обе палочки цепи, правая рука находится у правого бедра.

Тао с саньцегунем, 49 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Три палочки цепи держат обеими руками на уровне пояса.

2. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Цеп выносят вперед, нанося верхней палочкой рубящий удар вперед.

3. Мах правой ногой вперед, вращая цепом. Мах цепом назад и влево.

4. Правую ногу ставят на пол. Цеп вращают, нанося задней палочкой цепа рубящий удар вперед. Сразу после этого удара наносят тычковые удары двумя крайними палочками цепи влево и вправо.

5. Мах правой ногой вперед, вращая цепом и нанося рубящий удар передней палочкой цепи.

6. Правую ногу опускают, шаг левой ногой вперед. Цеп держат обеими руками, располагая их крест-накрест. Задней палочкой цепи наносят рубящий удар вперед.

7. Цеп вращают, нанося передней его палочкой маховый удар вправо и назад.

8. Шаг правой ногой вперед, вновь вращая цепом. Наносят рубящий удар задней палочкой цепи вперед.

9. После удара поднимают цеп выше головы, держа его правой рукой.

10. Поворот корпуса на 180°, вращая цепом. Цеп держат обеими руками над головой.

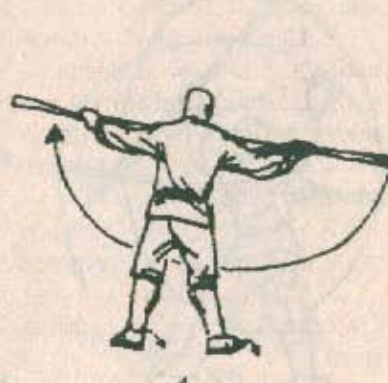
11. Подшаг левой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Передней палочкой цепи наносят рубящий удар вперед и вниз.

12. Подшаг правой ногой вперед, поднимая цеп выше головы и нанося маховый удар его задней палочкой вперед. Цеп держат левой рукой.

13. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса назад. Держа цеп обеими руками, располагают его перед корпусом. Здесь цеп используется для защиты от ударов воображаемого противника.

14. Поворот стоп и корпуса вправо, встав в стойку гунбу. Цеп вращают, нанося рубящий удар его передней палочкой вперед и вниз. После удара цеп держат максимально вытянутым, располагая его под правой подмышкой.

15. Не меняя положения ног, переднюю палочку цепи поднимают вверх. Цеп держат обеими руками.





7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



25



26



21



22



27



28



23



24



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49

16. Подшаг левой ногой вперед, рубящий удар вниз и вперед передней палочкой цепы. После удара цеп держат обеими руками, руки расположены крест-накрест.

17. Цеп вращают, нанося рубящий удар задней палочкой цепы вперед и вниз.

18. Шаг левой ногой вперед, вращая цепом. Переднюю палочку цепы отклоняют назад, нанося рубящий удар задней палочкой цепы.

19. Не меняя положения ног, вращают цепом, нанося рубящий удар вперед и вниз задней палочкой цепы.

20. После удара цеп поднимают выше головы, вращая им. Цеп держат за среднюю палочку правой рукой.

21. Шаг правой ногой вперед, нанося передней палочкой цепы рубящий удар вперед. Цеп держат правой рукой.

22. Шаг левой ногой вперед, поднимая цеп вверх и продолжая держать его правой рукой.

23. Мах левой ногой вперед. Цеп вращают, нанося рубящий удар верхней палочкой цепы.

24. Левую стопу ставят на пол, шаг правой ногой вперед. Цеп держат правой рукой за его среднюю палочку, нанося им сметающий удар справа налево.

25. Шаг левой ногой вперед, мах левой ногой вперед. Цеп поднимают вверх, нанося сметающий удар справа налево. В конце движения цеп держат левой рукой, располагая его за спиной.

26. Поворот корпуса вправо, мах правой ногой вперед. Цеп вращают, держа обеими руками.

27. Далее левую ладонь направляют влево, держа цеп правой рукой за среднюю палочку. Цеп поднимают вверх, вращая и держа его перед корпусом.

28. Продолжая держать цеп правой рукой, наносят им сметающий удар справа налево.

29. Шаг левой ногой вперед, нанося сметающий удар цепом слева направо и вверх.

30. Правую стопу ставят на носок. Цеп поднимают вверх, нанося передней его палочкой удар назад.

31. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку пубу. Меч держат правой рукой, нанося сметающий удар снизу вверх, справа налево.

32. Поворот корпуса и стоп влево, та же стойка пубу. Цеп вращают, нанося рубящий удар задней его палочкой вперед. Цеп держат левой рукой за среднюю палочку.

33. Приподнявшись, делают шаг правой ногой к левой ноге. Корпус наклоняют вперед. Цепом наносят сметающий удар слева направо. Держат цеп за среднюю палочку обеими руками.

34. Поворот стоп и корпуса вправо, корпус так же наклонен, как и ранее. Цеп держат обеими руками за среднюю палочку, нанося им сметающий удар слева направо.

35. Шаг левой ногой вперед, корпус прямой. Вращая вновь цепом, поднимают его выше головы, держа правой рукой.

36. Шаг правой ногой вперед, левую руку поднимают вверх.левой рукой держат цеп за среднюю палочку, а правой рукой — за заднюю палочку над головой. Цеп вращают, нанося рубящий удар вперед.

37. Подскок с шагом правой ноги вперед, нанося рубящий удар вперед и вниз. Цеп держат правой рукой.

38. Не останавливаясь, после первого подскока, выполняют тут же второй подскок вперед левой ногой. Цеп держат правой рукой, нанося им маховый удар вниз и назад.

39. Приземлившись, выполняют мах правой ногой вперед. Цепом наносят рубящий удар вперед и вниз.

40. Правую ногу опускают, левую стопу ставят на носок. Цеп держат в правой руке, высоко замахиваясь им.

41. Шаг правой ногой назад и вправо с подскоком, встав в стойку мабу. Цепом наносят рубящий удар вниз и вперед. Сразу после удара цеп держат левой рукой за среднюю палочку. Цепом наносят сметающий удар слева направо.

42. Поворот корпуса влево, подшаг правой ногой вперед. Цеп поднимают вверх, держа его правой рукой.

43. Шаг правой ногой назад, далее шаг левой ногой назад. Поворот корпуса влево. После рубящего удара цепом вниз и вперед его держат обеими руками на уровне пояса.

44. Подшаг правой ногой к левой, поворот корпуса вправо. Цепом наносят сметающий удар снизу вверх и

вперед, держа его правой рукой. Левая ладонь направлена влево и назад.

45. Шаг левой ногой вперед, цеп держат правой рукой. После предыдущего сметающего удара цеп отклоняют назад за спину.

46. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку пубу. Цепом наносят сметающий удар снизу вверх, после чего располагают цеп на плечах, держа его правой рукой.

47. Шаг правой ногой к левой, левую стопу поворачивают вправо. Правую стопу поднимают чуть вверх. Цепом наносят сметающий удар слева направо. После нанесения удара цеп захватывают обеими руками.

48. Правую стопу опускают, стопы вместе, корпус прямой. Цеп держат обеими руками за крайние палочки.

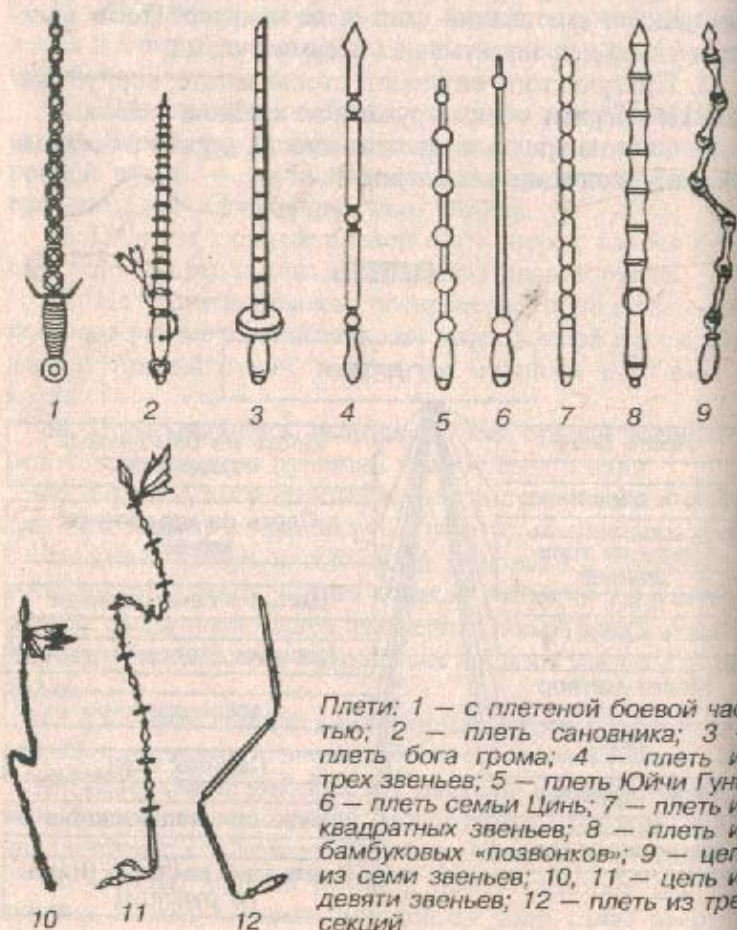
49. Сложив три палочки цепи вместе, держат их обеими руками. Окончание комплекса.

ПЛЕТЬ

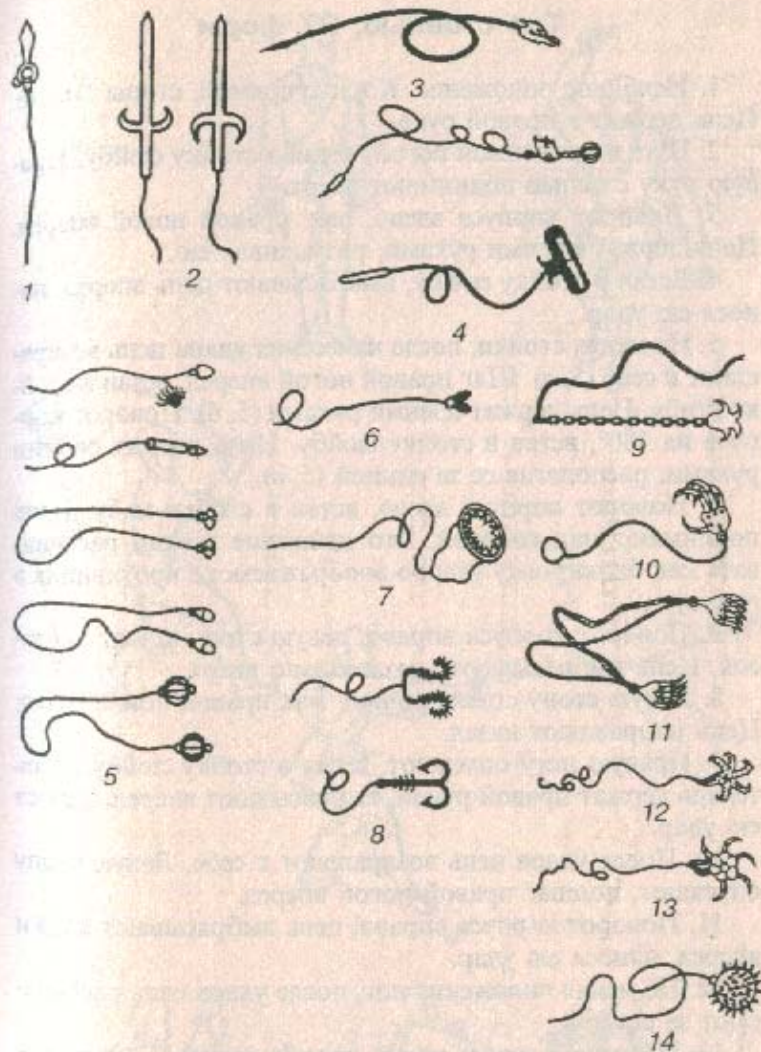


Молотом-метеором выполняли вращательные движения, перехваты, хлещущие удары. Такое впечатление, что веревка не сгибается, но это только кажется — просто движения выполняются с такой скоростью, что создается впечатление, что веревки прямые.

На одном или двух концах веревки могли быть металлические когти (чжуа) разнообразной формы.



Плети: 1 — с плетеной боевой частью; 2 — плеть сановника; 3 — плеть бога грома; 4 — плеть из трех звеньев; 5 — плеть Юйчи Гуна; 6 — плеть семьи Цинь; 7 — плеть из квадратных звеньев; 8 — плеть из бамбуковых «позвонков»; 9 — цепь из семи звеньев; 10, 11 — цепь из девяти звеньев; 12 — плеть из трех секций



1 — веревочное копьё; 2 — «летающий» меч; 3 — «палка-дракон»; 4 — молот-метеор; 5 — варианты гибкого молота; 6 — молот «железный лотос»; 7 — «летающая гильотина»; 8 — крюк «усы дракона»; 9 — летающий крюк; 10 — чжуа; 11 — парные чжуа; 12 — чжуа «дракона»; 13 — чжуа сливового цветка; 14 — «волчезубый» молот

Тао с цепью, 27 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Цепь держат в правой руке.

2. Шаг вперед левой ногой, встав в стойку суюбу. Правую руку с цепью поднимают вверх.

3. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Цепь держат обеими руками, размахивая ею.

4. Встав в стойку суюбу, выбрасывают цепь вперед, нанося ею удар.

5. Не меняя стойки, после нанесения удара цепь возвращают к себе (5, а). Шаг правой ногой вперед, встав в стойку гунбу. Цепь держат обеими руками (5, б). Поворот корпуса на 180°, встав в стойку суюбу. Цепь держат обеими руками, располагая ее за спиной (5, в).

6. Поворот корпуса влево, встав в стойку мабу. Цепь поднимают над головой. Это движение можно расценивать как блокировку ударов воображаемого противника в голову.

7. Поворот корпуса вправо, левую стопу ставят на носок. Цепь выбрасывают максимально вверх.

8. Левую стопу ставят на пол, мах правой ногой назад. Цепь направляют назад.

9. Правую ногу опускают, встав в стойку суюбу. Цепь теперь держат правой рукой, выбрасывают вперед, нанося ею удар.

10. После удара цепь возвращают к себе. Левую стопу опускают, подшаг правой ногой вперед.

11. Поворот корпуса вправо, цепь выбрасывают вниз и вперед, нанося ею удар.

12. Не меняя положения ног, после удара цепь располагают за спиной.

13. Поворот корпуса назад, правую стопу ставят на носок.

14. Мах правой ногой вперед. Цепь держат в правой руке, нанося ею удар вниз и влево.

15. Поворот корпуса вправо, встав в стойку мабу. Держа цепь обеими руками, поднимают ее над головой.



1



2



3



4



а



б



в



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27

16. Поворот корпуса влево, подшаг правой ногой вперед. Левую стопу ставят на носок. Цепь опускают, выбрасывая ее назад.

17. Левую стопу опускают, поворот корпуса вправо. Мах правой ногой вперед. Цепь держат в правой руке, направляя ее вниз и вправо.

18. Правую ногу опускают, левую ногу поднимают, согнув ее в колене.

19. Цепь после удара возвращают к себе, располагая ее перед корпусом.

20. Левую ногу опускают. Поворот корпуса назад, встав в стойку суюбу. Цепь держат за спиной.

21. Поворот корпуса на 180° , встав в стойку суюбу. Держа цепь правой рукой, выбрасывают ее вперед и вниз.

22. Поворот корпуса снова на 180° , правую стопу опускают. Левую стопу ставят на носок. Цепь выбрасывают вниз и вперед.

23. Поворот корпуса на 90° влево, поднимая левое колено вверх. Цепь поднимают вверх.

24. Левую ногу опускают, корпус чуть наклонен вперед. Цепь держат в правой руке.

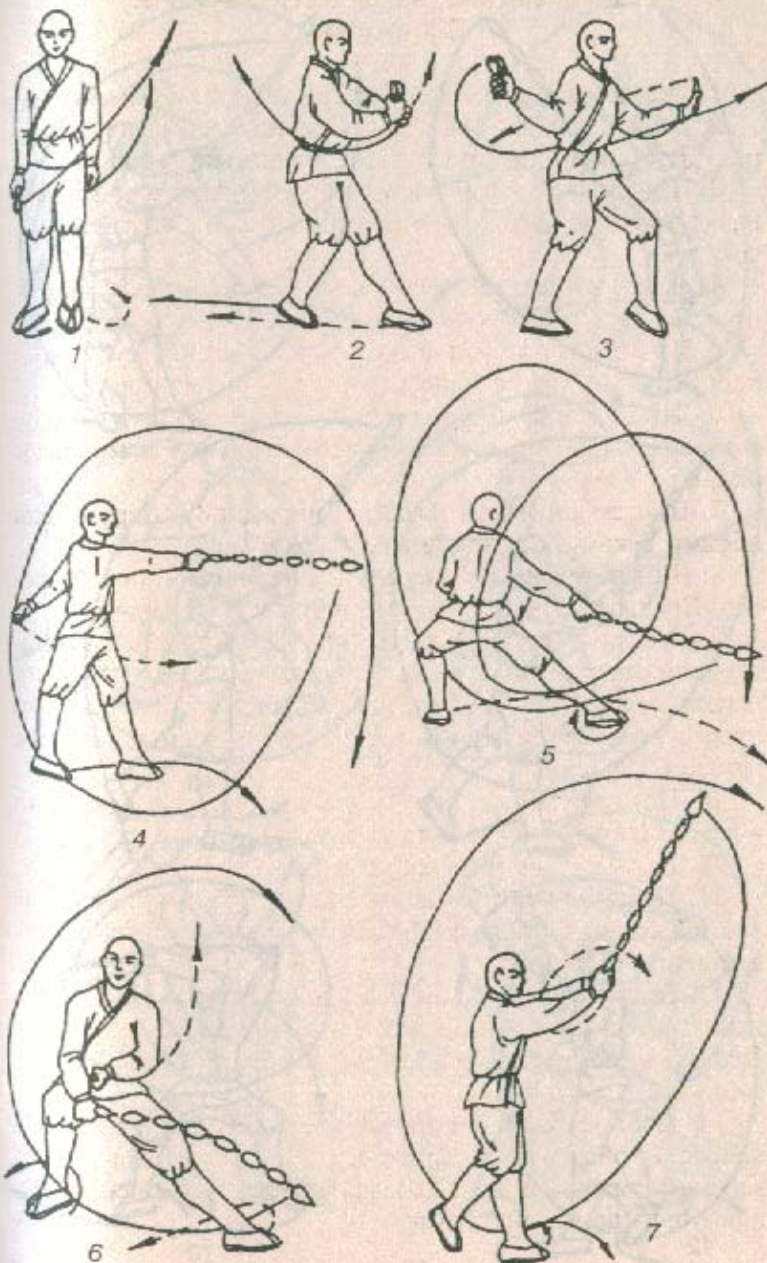
25. Поворот корпуса на 180° , цепь выбрасывают влево.

26. Поворот корпуса влево, левую стопу ставят на носок. Цепь держат обеими руками, выбрасывая ее влево и назад.

27. Левую стопу опускают, корпус прямой, стопы вместе. Окончание комплекса.

Тао с цепью из девяти звеньев, 31 форма

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе.
2. Поворот стоп и корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Держа цепь обеими руками, поднимают ее вверх.
3. Шаг правой ногой назад, далее подшаг левой ногой назад. В стойке сгубу размахивают цепью, держа ее в левой руке.
4. Левую стопу ставят полностью на пол. Цепь держат правой рукой, нанося ею удар вперед и справа налево.
5. Шаг правой ногой вперед, встав в стойку пубу. Вращая цепью по кругу, наносят ею удар вперед и вниз.
6. Шаг левой ногой вперед, встав в стойку пубу. Вновь вращают по кругу цепью, наносят ею удар вниз и вперед.
7. Шаг левой ногой назад, стойка динбу. Держа цепь обеими руками, поднимают ее кверху.
8. Шаг левой ногой вперед, подшаг правой ногой вперед. Вращают цепью по кругу, поднимая ее кверху.
9. Поворот корпуса на 180° назад. Вращая цепью, так же поднимают ее кверху. Эти круговые маховые движения цепью очень опасны, так как возможность поражения противника, находящегося рядом, очень велика, а удары цепью очень сильны.
10. Правую стопу ставят на носок, далее делают ею шаг вперед. Левую стопу ставят на носок.
11. Цепь направляют кверху.
12. Поворот корпуса на 180° назад, правую стопу ставят на носок. Стойка динбу. Держа цепь в обеих руках, вращают ею по кругу.
13. Поворот стоп и корпуса вправо, стойка мабу. Вращают цепью по кругу, далее поднимают ее выше головы. Это движение расценивается как защита от ударов воображаемого противника.
14. Поворот стоп и корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Стойка мабу. Вращая цепью по кругу, наносят ею маховый сметающий удар слева направо. Далее цепь опускают вниз до уровня пояса.





8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



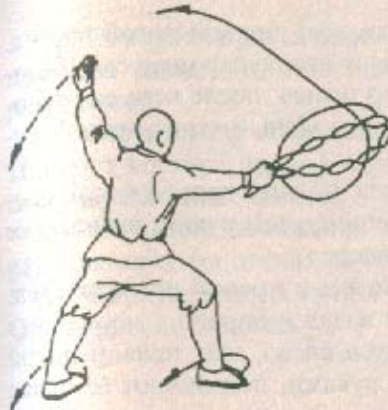
22



23



24



25



26



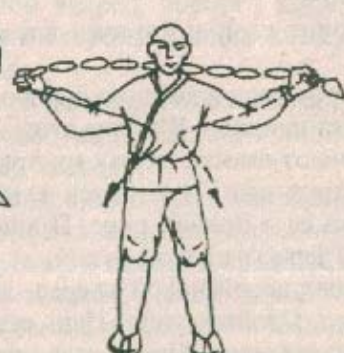
27



28



29



30



31

15. Поворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Цепь поднимают кверху, вращая ею. Наносят сметающий маховый удар цепью, после чего ее располагают на плечах сзади головы. Цепь держат правой рукой.

16. Шаг левой ногой вперед, подшаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Держа цепь правой рукой, выносят ее вперед, нанося удар вниз и вперед.

17. Шаг левой ногой, а потом и правой ногой вперед. Стойка гунбу. Цепь отводят назад и вправо.

18. Поворот стоп и корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Держа цепь обеими руками, поднимают ее выше головы.

19. Поворот корпуса вправо, стойка гунбу. Цепь продолжают держать выше головы обеими руками. Далее вращают ею по кругу.

20. Шаг левой ногой вперед, стойка гунбу. После вращения цепь опускают вниз до уровня пояса.

21. Подшаг левой ногой вперед, далее подшаг правой ногой вперед. Продолжая держать цепь обеими руками, вращают цепью по кругу.

22. Шаг правой ногой вперед, далее шаг левой ногой также вперед. Цепь держат правой рукой.

23. Поворот стоп и корпуса вправо, шаг правой ногой вперед. Цепь поднимают снизу вверх, вращая ею и нанося удар вперед.

24. Поворот стоп и корпуса влево, цепь вращают по кругу.

25. Поворот стоп и корпуса вправо, двигая цепью снизу вверх и слева направо. В конце этого движения оба конца цепи соединяют вместе, держа их правой рукой.

26. Поворот стоп и корпуса влево, цепь поднимают вверх, держа ее в правой руке. Причем, как и ранее, оба конца цепи держат правой рукой.

27. Подшаг левой ногой вперед, далее подшаг правой ногой вперед. Стойка гунбу. Цепь опускают вниз, нанося ею удар вниз и вперед. После удара цепь держат за противоположные концы обеими руками. Располагают ее на уровне пояса.

28. Поворот корпуса вправо, левая стопа поднята и направлена назад. Цепь поднимают вверх, нанося удар вперед и вверх.

29. Левую стопу ставят на пол, шаг левой ногой вперед. Поворот корпуса вправо. Цепь держат обеими руками за противоположные концы.

30. Не меняя положения ног, цепь поднимают вверх, располагая ее на плечах за головой.

31. Корпус прямой, стопы вместе. Цепь опускают вниз. Окончание комплекса.

Тао с парной цепью из девяти звеньев, 13 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Обе цепи держат в обеих руках.

2. Поворот стоп и корпуса влево, шаг правой ногой вперед. Стойка тачхабу. Руки с цепями поднимают вверх, нанося хлещущие удары вперед и вверх.

3. Шаг левой ногой вперед, стойка тачхабу. Цепи после ударов отводят к корпусу, далее вновь наносят вперед одновременные удары.

4. В стойке тачхабу одновременно вращают цепями, отводя их назад.

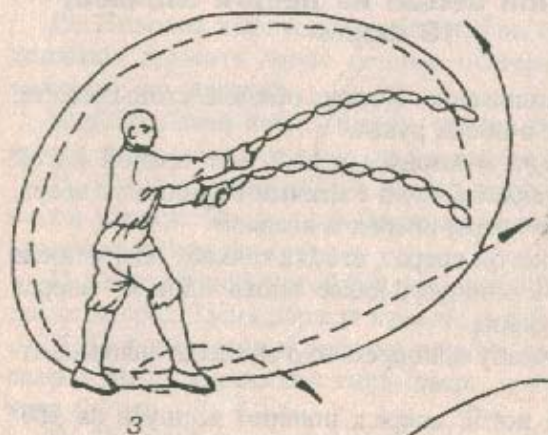
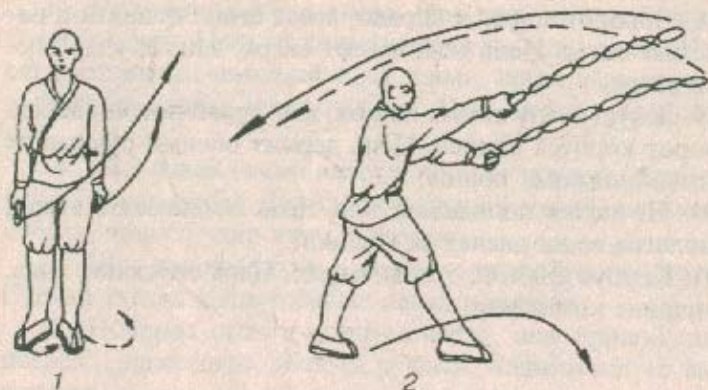
5. Шаг левой ногой вперед, поворот корпуса на 180° назад. Руки разводят в стороны, нанося хлещущие удары цепями влево и вправо.

6. Шаг левой ногой вперед, стойка тачхабу. Цепью в левой руке наносят хлещущий удар влево и вниз, а цепью в правой руке — удар вперед.

7. Шаг правой ногой вперед, мах левой ногой вперед. Вращают цепями, нанося хлещущие удары вперед.

8. Левую ногу опускают, поворот правой стопы и корпуса вправо. Стойка тачхабу. Левою цепью наносят хлещущий удар влево и назад, а правой — вниз и вперед.

9. Шаг левой ногой вперед, стойка тачхабу. Руки разводят в стороны, нанося удары цепями одновременно влево и вправо.





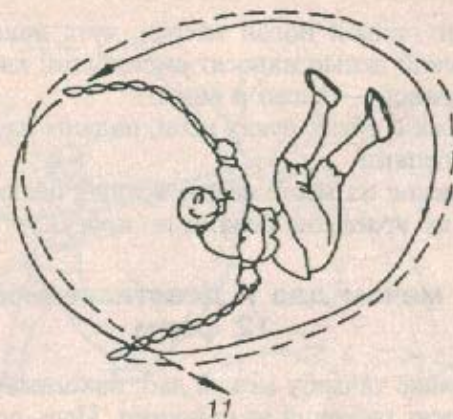
8



9



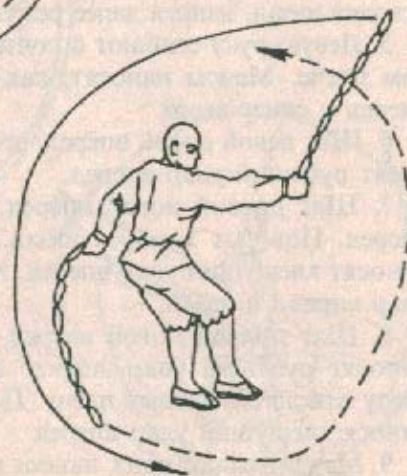
10



11



12



13

10. Шаг правой ногой вперед, чуть наклоняя корпус вперед. Левою цепью наносят сметающий хлещущий удар вверх, а правой — влево и вниз.

11. Держа в обеих руках цепи, падают на спину. Вновь вращают цепями.

12. Подскок на месте вверх, вращая цепями по кругу.

13. То же вращение цепями по кругу.

Тао с мечом дао и девятизвенной цепью, 12 форм

1. В стойке тачхабу мечом дао, находящимся в правой руке, наносят рубящий удар вперед. Цепь держат в левой руке, вращая ею и нанося хлещущий удар сверху вниз и влево.

2. Поворот стоп и корпуса влево, вновь мечом наносят рубящий удар вправо, а цепью — удар влево.

3. Поворот стоп и корпуса влево, стойка тачхабу. Цепь после удара отводят назад за спину. Мечом наносят рубящий удар вперед.

4. Шаг правой ногой вперед, стойка тачхабу. Вращая цепью по кругу, наносят ею хлещущий удар. Меч после удара отводят назад, нанося далее режущий удар снизу вверх.

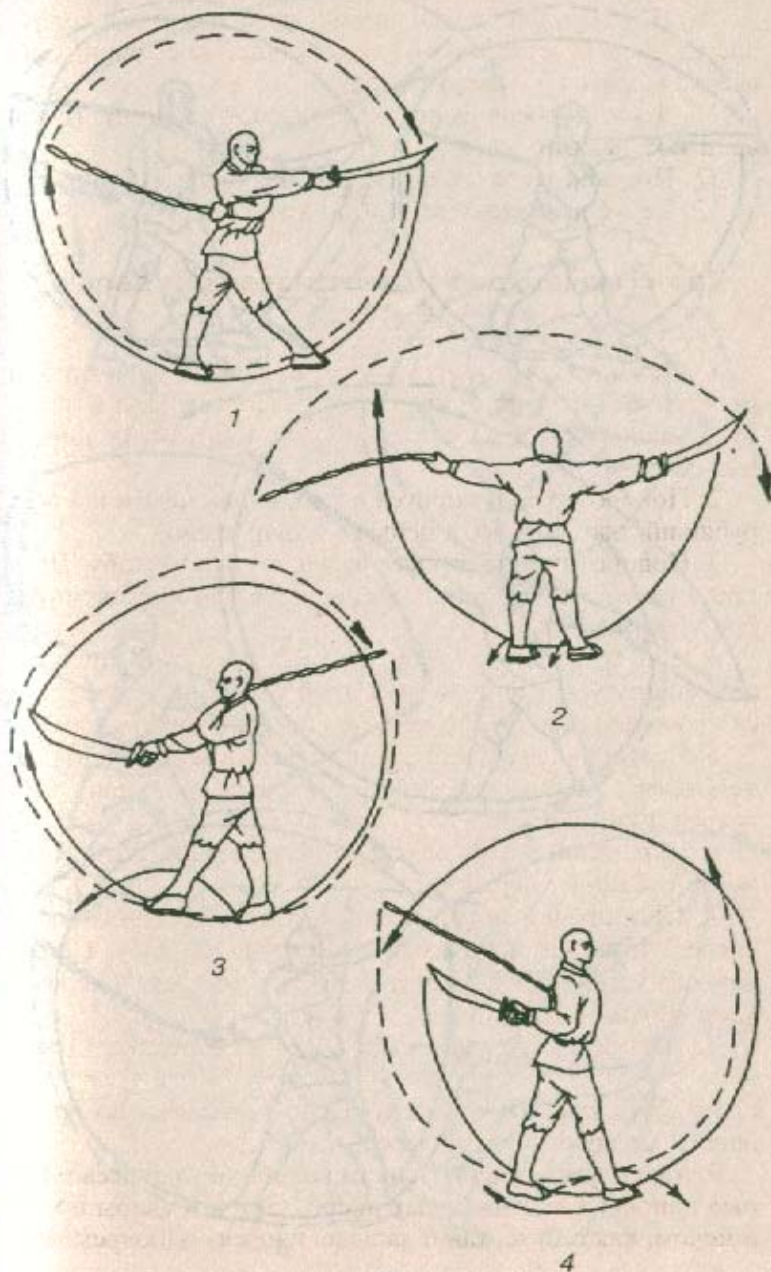
5. Левую руку сгибают в локте, располагая цепь на левом плече. Мечом наносят, как и ранее, режущий удар вперед и снизу вверх.

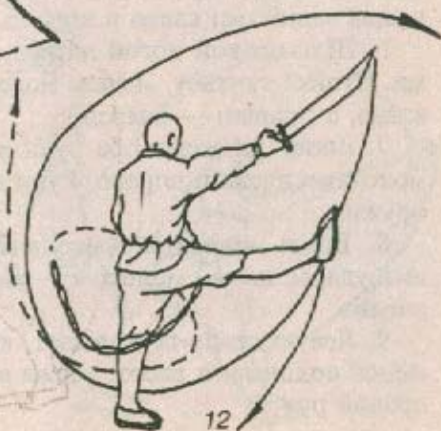
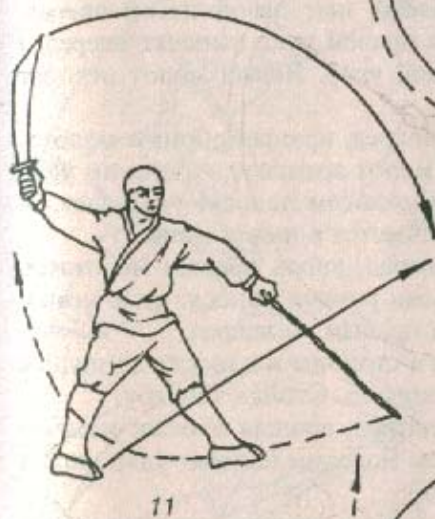
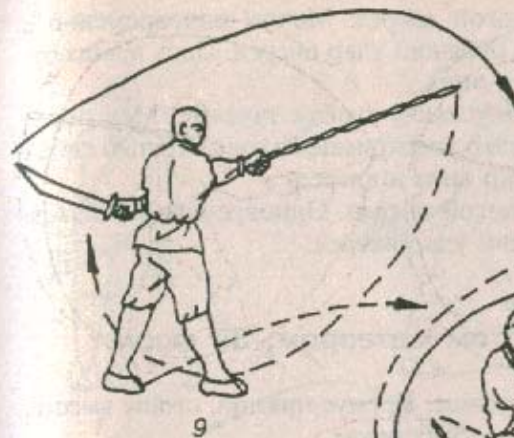
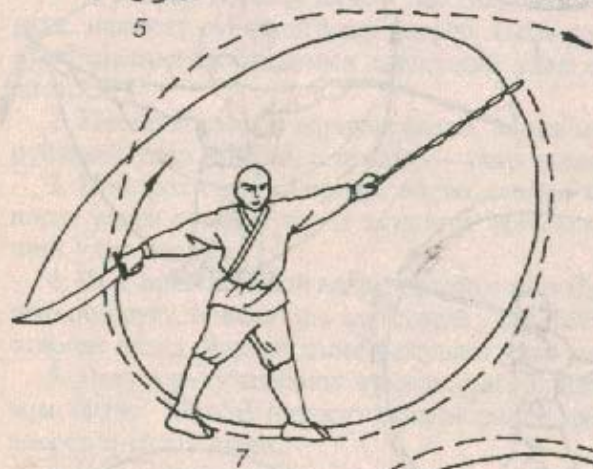
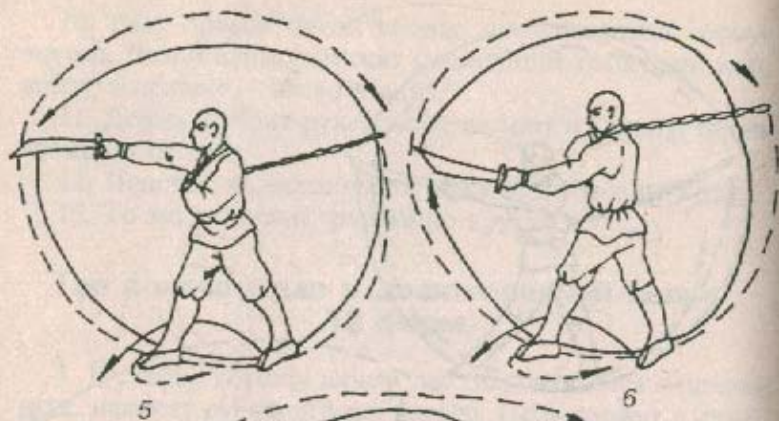
6. Шаг левой ногой вперед, стойка тачхабу. Мечом наносят рубящий удар вперед.

7. Шаг правой ногой вперед, далее шаг левой ногой вперед. Поворот корпуса назад, стойка тачхабу. Цепью наносят хлещущий удар вперед. Мечом наносят колющий удар вправо и назад.

8. Шаг правой ногой вперед, стойка тачхабу. Мечом наносят рубящий удар вперед, причем после удара меч сразу отводят к левому плечу. Цепью вращают по кругу, нанося хлещущий удар вперед.

9. Меч опускают вниз, нанося колющий удар влево. Цепью наносят хлещущий удар вперед. Все эти удары цепью и мечом, как сейчас, так и дальше, наносят одновременно.





10. Мах левой ногой вперед. Мечом одновременно с махом ноги наносят рубящий удар вперед. Цепь вращают, нанося удар вперед и вниз.

11. Левую ногу опускают, стойка тачхабу. Меч после удара поднимают резко вверх выше головы. Цепью снова вращают, нанося удар вниз и вперед.

12. Мах правой ногой вперед. Одновременно с махом ноги наносят рубящий удар вперед.

Тао с молотом-метеором, 39 форм

1. Исходное положение. Корпус прямой, стопы вместе. Оба молота держат в обеих руках.

2. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Стойка тачхабу. Молот в правой руке выносят вперед и вверх, нанося им хлещущий удар. Левый молот отводят книзу, назад.

3. Шаг правой ногой вперед, вращая обоими молотами. Стойка гунбу. Левый молот вращают, нанося им удар вверх и вперед, а правым молотом наносят удар влево и вниз. Удары молотами наносятся одновременно.

4. Шаг левой ногой вперед, вновь вращая молотами. Стойка гунбу. Скрещенными руками наносят удар левым молотом вниз и вправо, а правым — вперед.

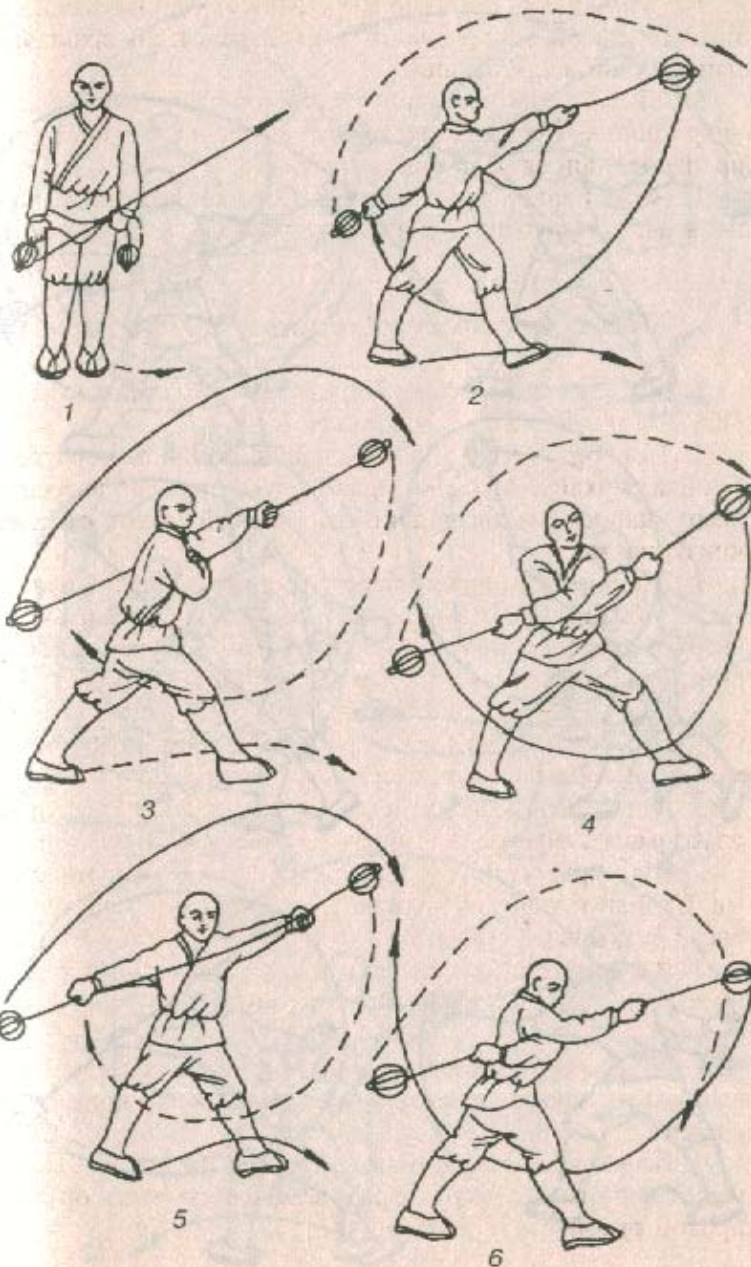
5. Далее руки разводят в стороны и наносят хлещущие удары молотами влево и вправо. Стойка тачхабу.

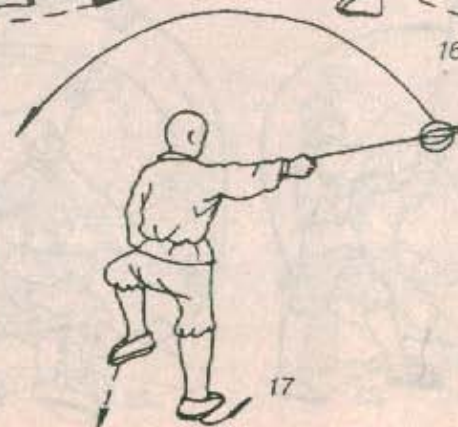
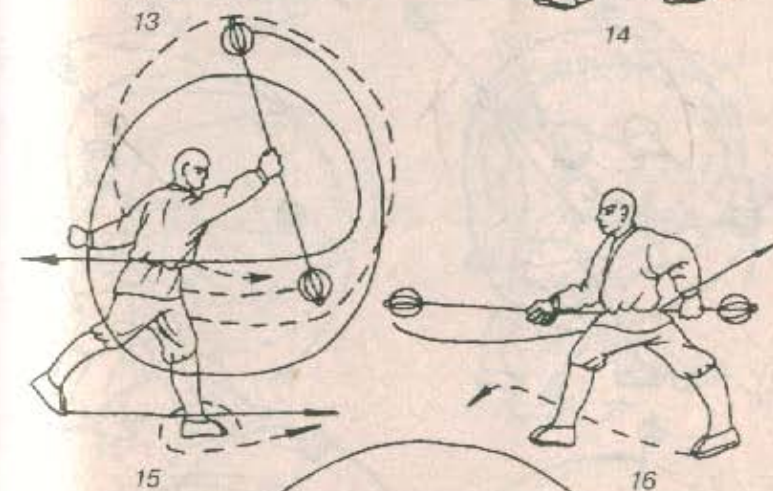
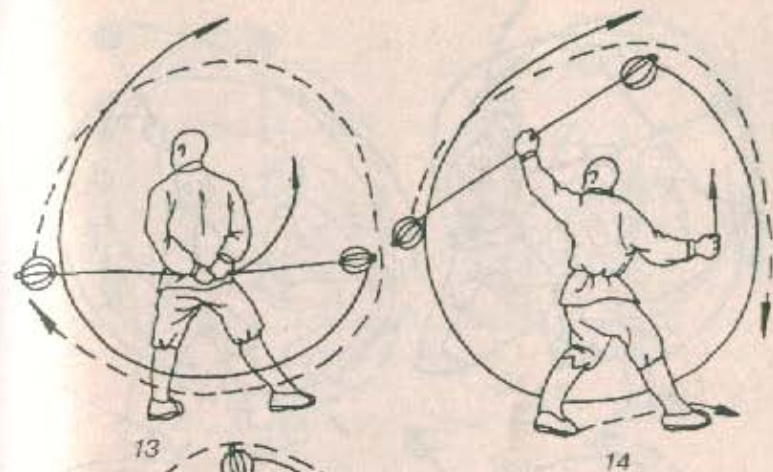
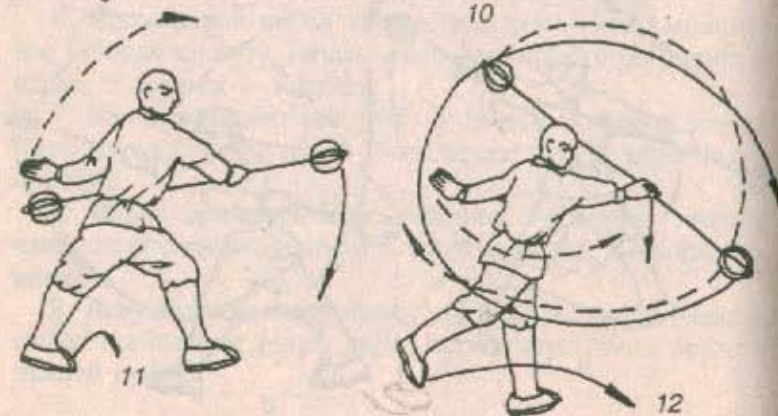
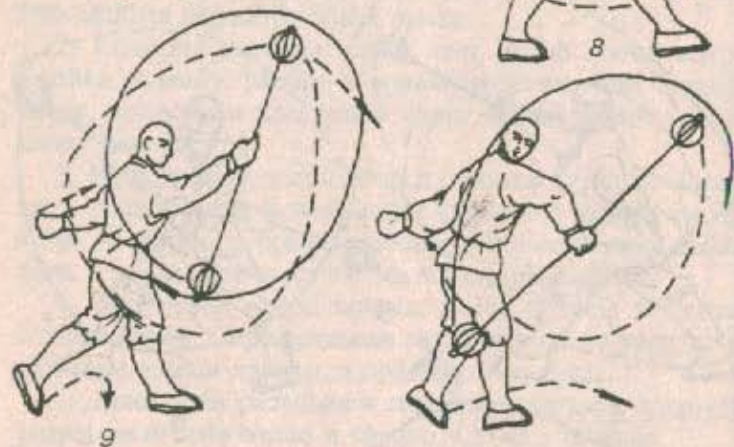
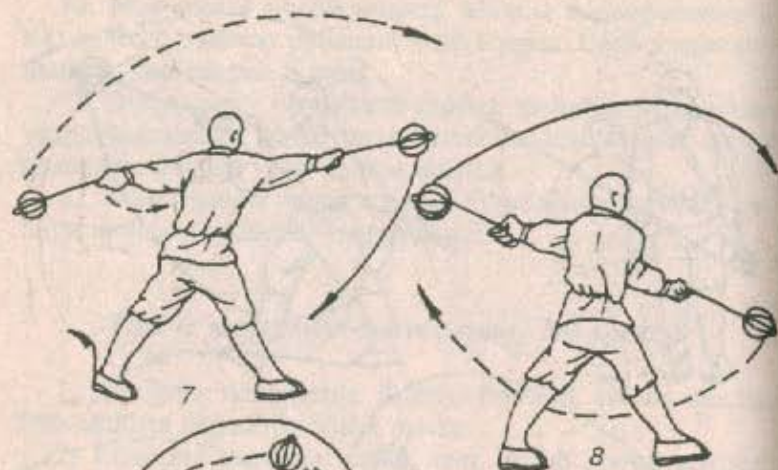
6. Шаг правой ногой вперед, вращая обоими молотами. Стойка тачхабу. Левым молотом наносят удар вниз и влево, а правым — вперед.

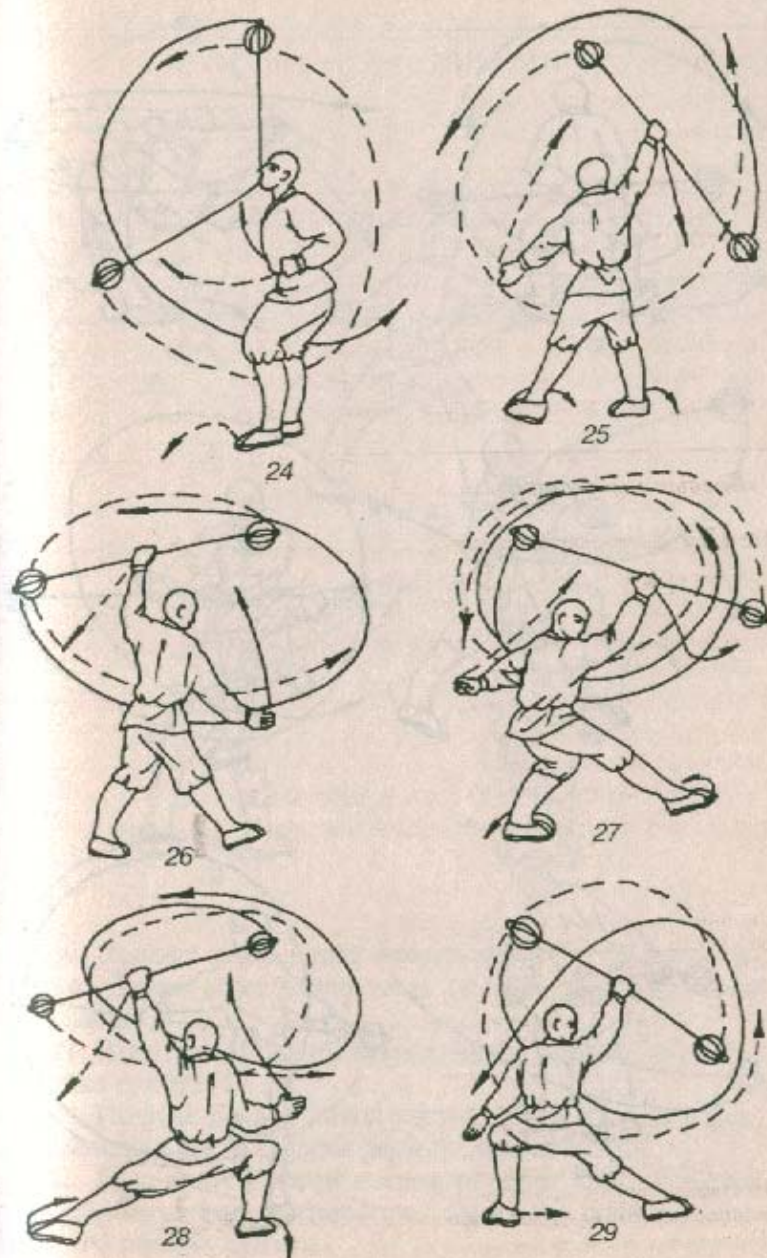
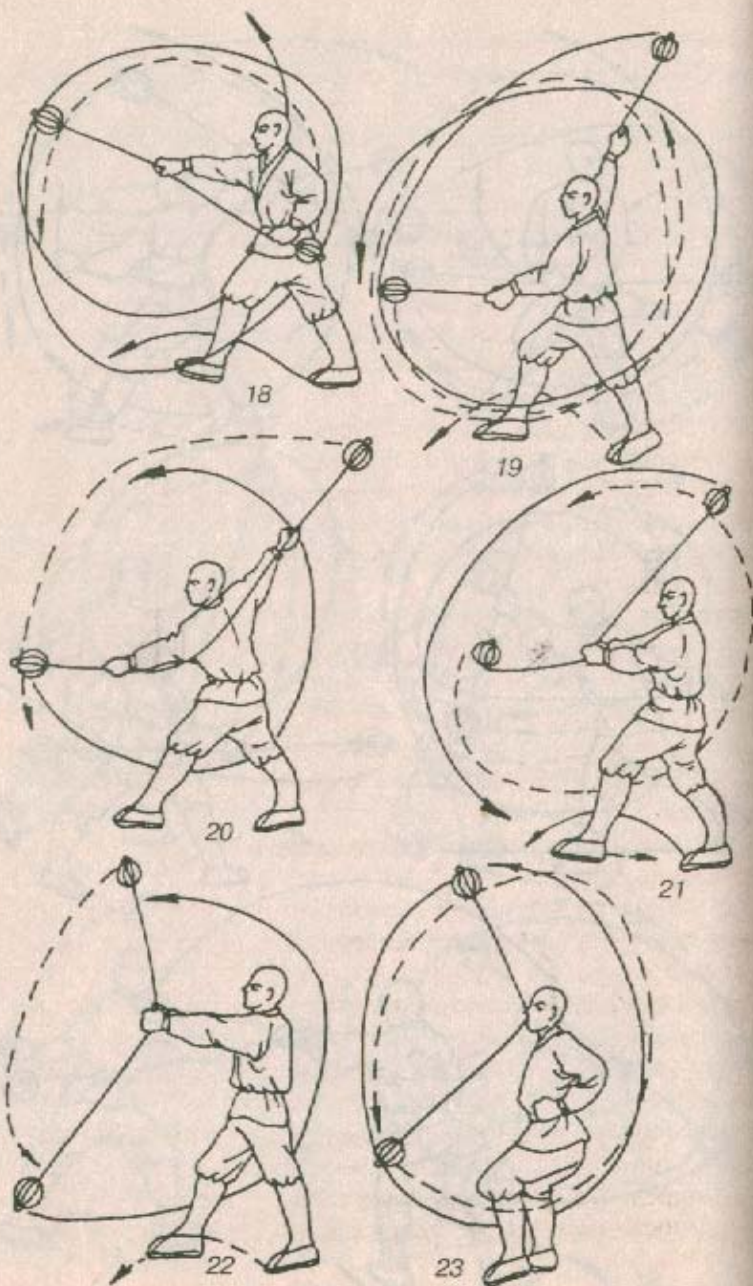
7. Вновь разводят обе руки в стороны, нанося удары молотами влево и вправо. Руки держат веревочную часть оружия.

8. Вновь вращательные движения молотами, нанося ими удары: левым молотом — вниз и вперед, а правым — вправо.

9. Левую стопу поднимают, ставя ее на носок. Левый молот поднимают вверх, держа веревочную часть оружия правой рукой.









30



31



32



33



34



35



36



37



38



39

10. Подшаг левой ногой вперед, левую стопу ставят на носок. Держа веревочную часть правой рукой, вращают оружием.

11. Шаг правой ногой вперед, вновь вращая оружием. Стойка гунбу.

12. Подшаг правой ногой вперед, ставя ногу на носок. Веревоочную часть оружия держат правой рукой.

13. Шаг правой ногой вперед, поворот корпуса влево. Вращая молотами, располагают оружие за спиной и держат его обеими руками.

14. Далее поднимают оружие вверх, вращая его и держа веревочную часть левой рукой.

15. Шаг левой ногой вперед, правую стопу ставят на носок. Молоты опускают, держа веревочную часть правой рукой.

16. Шаг правой ногой вперед, поворот левой стопы влево, подшаг ею назад. Стойка гунбу. Вращая молотами, опускают их до уровня пояса, держа веревочную часть обеими руками.

17. Шаг левой ногой вперед. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Веревоочную часть держат правой рукой, нанося хлещущий удар молотом вправо.

18. Левую ногу опускают, делая ею подшаг вперед. Стойка тачхабу. Оружие переводят вперед, держа обеими руками.

19. Шаг правой ногой вперед, вращая молотами по кругу.

20. Шаг левой ногой вперед, продолжая вращение молотами. Стойка тачхабу.

21. Не меняя положения ног, наносят вновь хлещущий удар молотами: левым молотом — вперед, а правым — вверх и чуть кзади.

22. Шаг правой ногой вперед, держа веревочную часть обеими руками и располагая ее перед корпусом. Стойка тачхабу.

23. Подшаг левой ногой вперед, располагая ее рядом с правой. Вращая молотами, приближают веревочную часть ко рту, захватывая ее зубами. А обе руки располагают на бедрах.

24. Держа зубами веревочную часть, не меняют положения ног. Вращая головой, выполняют вращательные движения обоими молотами по кругу.

25. Подшаг левой ногой вперед, стойка тачхабу. Веревоочную часть оружия захватывают правой рукой и поднимают ее вверх и вправо.

26. Поворот стоп и корпуса вправо, стойка тачхабу. Веревоочную часть держат левой рукой. Правая рука опущена вниз.

27. Мах правой ногой вперед и вниз, вращая веревочной частью и держа ее правой рукой.

28. Правую стопу ставят полностью на пол, поворот стоп и корпуса влево. Стойка пубу. Вращая молотом, держат веревочную часть левой рукой.

29. Поворот стоп и корпуса влево, вновь стойка пубу. Вращая молотом, держат веревочную часть правой рукой.

30. Поворот правой стопы и корпуса влево, стойка мабу. Вращая оружием, держа далее веревочную часть обеими руками за спиной.

31. Поворот стоп и корпуса влево, резко корпус наклоняют вниз, вращая молотами. Обеими руками, как и ранее, держат веревочную часть за спиной.

32. Выпрямив корпус, делают правой ногой шаг вперед. Стойка тачхабу. Держа веревочную часть правой рукой, наносят хлещущий удар молотом вверх и вперед.

33. Шаг левой ногой вперед, поворот корпуса влево. Правую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Молот после удара вверх переводят вниз и влево, нанося хлещущий удар.

34. Правую ногу опускают, делая ею шаг вперед. Вращая молотами по кругу, наносят хлещущий удар вниз и влево.

35. Подшаг левой ногой вперед, обеими руками держат веревочную часть оружия, вытянув максимально влево и вправо веревочную часть.

36. Шаг левой ногой вперед, вновь вращая молотом. Стойка гунбу. Веревоочную часть держат правой рукой.

37. Шаг правой ногой вперед, резко выбрасывая молот вперед.

38. Подшаг правой ногой вперед, молот после удара приближают к корпусу. Обеими руками держат веревочную часть оружия.

39. Поворот стоп и корпуса вправо. Корпус прямой, стопы вместе. Окончание комплекса.

ДУЙЛЯНЬ (СПАРРИНГ С РАЗЛИЧНЫМ ОРУЖИЕМ)

Оба партнера с одинаковым или различным оружием ушу проводят тренировочный бой по заранее оговорен-

ной схеме. К примеру, оба партнера с мечами в руках или один с мечом, а другой с саньцегунь.

Применяется в спаррингах длинное, короткое и гибкое оружие. Может встречаться и парное оружие, к примеру, два топора против копья.

Бой на саблях проводится с большой скоростью, силой, подобно тигру, напавшему на свою добычу.

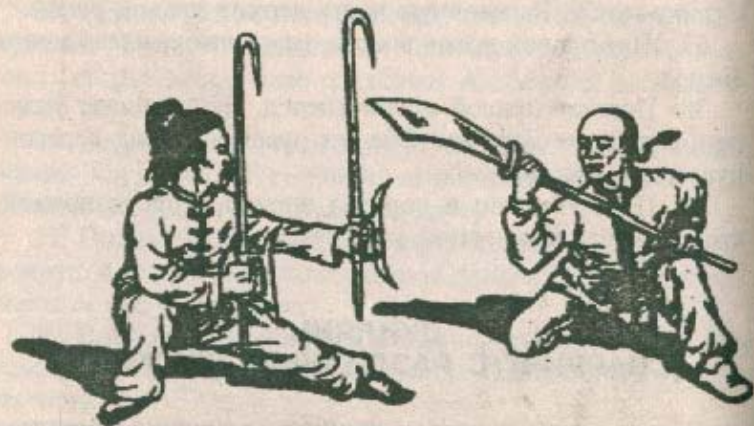
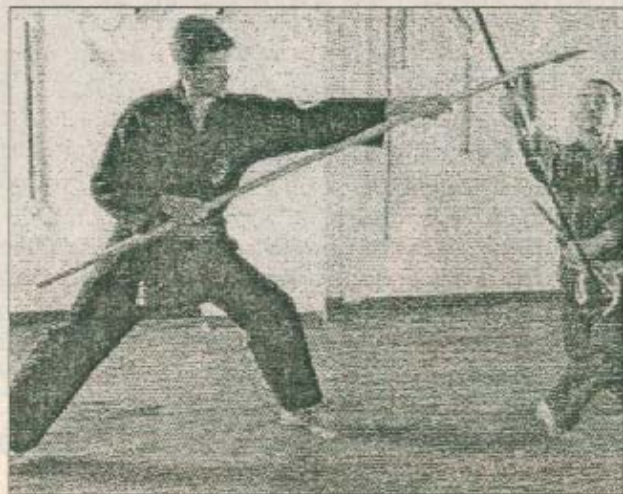
Бой на мечах должен вестись быстро и легко, памятуя о том, что в жестком находится мягкое.

Часто проводились бои безоружного воина против воина с саблей или копьем. К примеру, происходит атака с копьем, удар блокируется, копье захватывают, а далее следует ударная техника ушу.

Учебные спарринги с оружием проводят с соблюдением дистанции. Если у обоих партнеров в руках копья, то бой идет на дальней дистанции. Близкая дистанция при бое обоих партнеров, к примеру, на топорах или же на дубинках. Всегда нужно соблюдать дистанцию боя, что позволяет лучше защищаться и атаковать.

Атака и защита в дуйлянь могут меняться, не всегда происходят только атака или только защита. При заранее оговоренной технике боя сначала атакует один спортсмен,

потом другой. Действия обоих спортсменов должны быть слаженными, ритмичными. При большой скорости одного спортсмена и замедленной реакции другого четкого спарринга не получится.



Дуйлянь (шуангоу против алебарды)

Дуйлянь (копье против шеста, копье против меча)



Дуйюань (трехзвенный цеп против шеста)

В настоящее время в Китае проводятся соревнования с использованием различного оружия ушу. Соревнования устраиваются на круглой площадке диаметром около 10 м. На голове у спортсменов специальные шлемы или защитные маски, в руках — палки из ясеня длиной до 3 м. Бой длится три раунда по три минуты с минутой отдыха между ними.

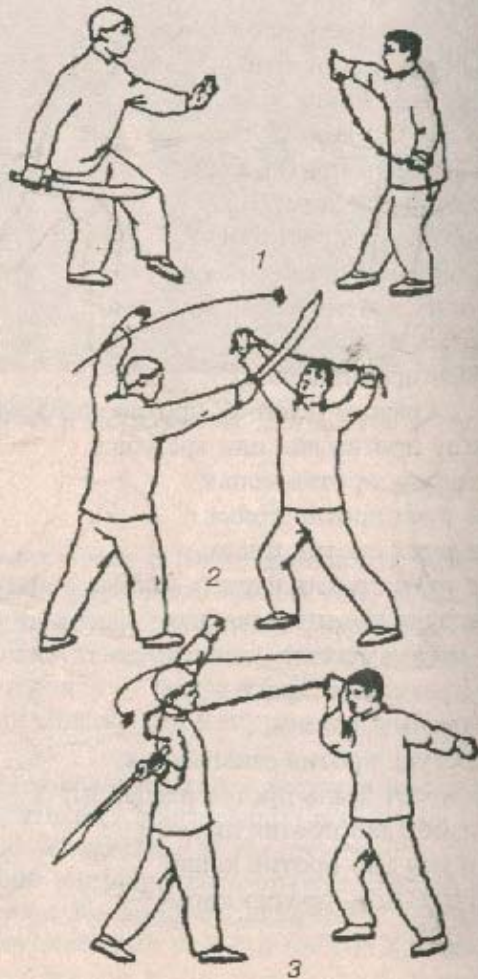
Проводят соревнования и с коротким оружием, которое предварительно обертывают ватой или губкой для обеспечения безопасности спортсменов. Спортсменам выдается один вид короткого оружия. Засчитывают удары, нанесенные по корпусу, выбивание оружия из рук. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков.

Ниже мы приводим наиболее часто встречающиеся на фестивалях и соревнованиях по ушу учебные спарринги с различным оружием:

- копьё против меча цзянь;
- копьё против меча дао;
- меч дао против саныцзегуна;
- копьё против копья;
- меч дао или цзянь против меча;
- парный меч дао против копья;
- шест против копья;
- топор против копья;
- парный топор против копья;
- кольца против топора;
- ножи-бабочки против меча;
- ножи-бабочки против шеста;
- меч цзянь против меча дао;
- меч цзянь против сабли;
- трезубец против копья;
- копьё с крюком шуангоу против алебарды;
- шуангоу против вил или трезубца;
- саныцзегунь против копья;
- голые руки против копья;
- голые руки против шеста;
- голые руки против парных боевых топоров;
- голые руки против меча дао;
- шест против шеста;
- шест против алебарды;
- шест против дубины;
- саныцзегунь против саныцзегуна;
- парный меч цзянь против алебарды;
- щит и меч дао против шеста;
- щит и меч дао против копья;
- плетель или цепь против копья.

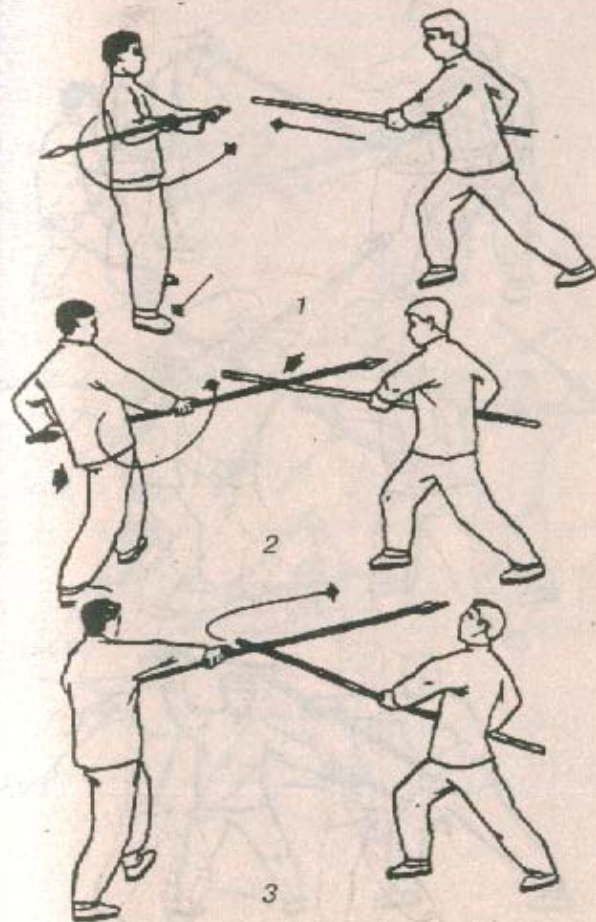
**Бой двух противников:
один — с мечом дао, а другой — с цепью**

1. Мечом наносят рубящий удар вперед и вверх.
- 2, 3. Противник поднимает цепь горизонтально, держа ее за один конец, выбрасывает вперед и опоясывает ею шею противника.



**Бой двух противников:
один — с копьём, а другой — с шестом**

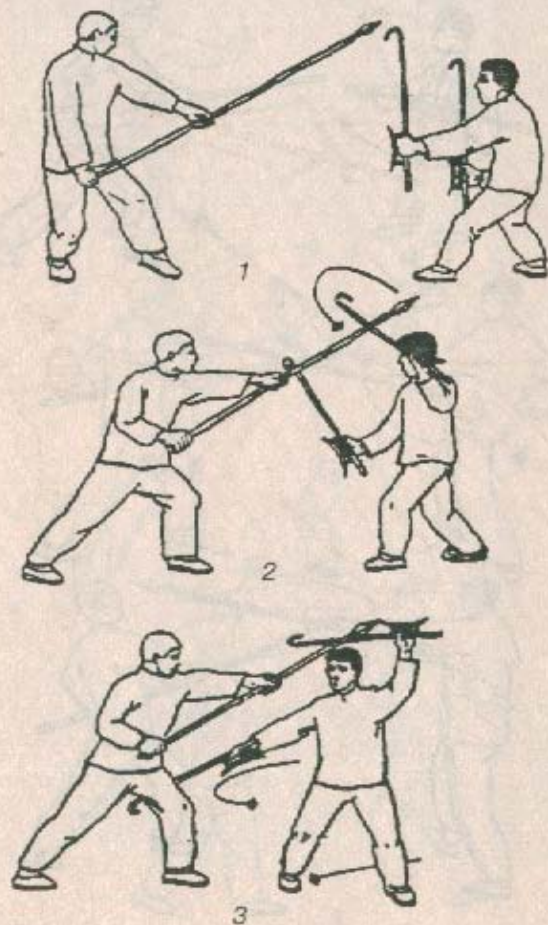
1. Шестом наносят колющий удар вперед.
- 2, 3. Древком копья отклоняют шест в сторону и наносят колющий удар острием копья в голову противника.



**Бой двух противников: один — с копьём,
а другой — с двумя шуангоу**

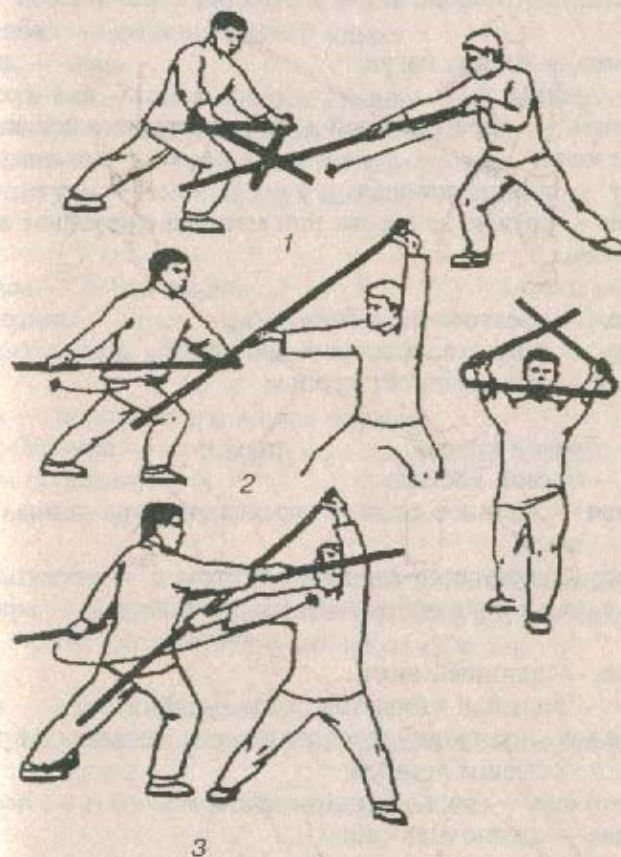
1, 2. Противник с копьём наносит колющий удар вверх и вперед, на что противник с шуангоу захватывает острием-крюком древко копья, а другим шуангоу отклоняет копье кверху.

3. После этого противник с шуангоу захватывает острием-крюком бедро противника.



**Бой двух противников:
один — с трехзвенным цепом,
а другой — с шестом**

Шестом наносят колющий удар вниз и вперед. Противник с цепом отклоняет шест книзу. Далее тот, кто держит цеп, наносит удар палочкой цела по лицу противника, разворачивая цеп.



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Алебарда — оружие ушу, состоящее из древка и острой части, нечто вроде копья и топора, копья и меча.

Багуа-юэ — секира багуа.

Бан — дубина.

Бао-цзянь — «драгоценный меч», аллегорическое название меча.

Бишоу — парный кинжал.

Булава — оружие из дерева или металла с круглым окончанием.

Бянь — плеть.

Бянь-шу — фехтование с бянь.

Бяо-шу — искусство владения дротиком.

Бяо-цян — разновидность копья.

Гоу — боевой крюк.

Гуай — боевой костыль.

Гуайцян — длинное копьё с перекладиной на конце.

Гунь — шест.

Гунь-шу — искусство владения шестом.

Гэ — копьё с крюкообразным наконечником.

Да-гунь — длинный шест.

Дадао — большая изогнутая сабля (меч).

Даканьдао — широкий изогнутый меч с кольцом на рукояти и большим лезвием.

Дань-гоу-цян — копьё с одним крюком.

Даньдао — одиночная сабля.

Дао-шу — фехтование на саблях.

Датоубан — вид дубины.

Дафу — большой двуручный топор.

Даян — длинное копьё.

Дуаньбачуй — молот на короткой рукояти.

Дуаньбин — короткое оружие, менее 120 см.

Дунь — жесткий металлический щит.

Е — секира.

Копье — древко различной длины с острым наконечником на конце.

Ланабан — дубина «волчий клык».

Линь — цепь.

Ли хуа цян — пика «цветок груши».

Люсинчуй — молот на гибком древке.

Люцзиньтан — трезубец на гибком древке.

Лянцзегунь — шест из двух секций.

Лянь — боевой серп.

Мадао — сабля всадника.

Ма-цзинь — стрела всадника.

Молот-метеор, см. *Люсинчуй*.

Нож — короткое клинковое оружие.

Нож-бабочка — китайский нож с широким толстым лезвием (худедао).

Нюй-гун — арбалет.

Саньцзегунь — цеп из трех секций, палка с соединениями.

Секира — боевой топор с широким полукруглым лезвием.

Сы — цзяо цян — пика с четырьмя гранями.

Теча — короткий трезубец.

Трезубец — древковое оружие с многочисленными острыми зубьями.

Тэньпай — гибкий щит из лозы.

Фан тянь цзи — трезубец Фантяня.

Фу — топор, секира.

Фэнтюфу — боевой топор в форме головы феникса.

Хуадао — костяная сабля.
Худелао — см. *Нож-бабочка*.

Цепь — гибкое оружие из металлических частей.
Цзи — алебарда с двумя зубьями.
Цзинь гуан-цзань — меч «золотой блеск».
Цзю-цзе бянь — железная палка бянь с девятью соединениями.

Цзянь — меч.
Цзянь син-цян — стреловидная пика.
Цзянь-шу — фехтование прямым мечом цзянь.
Ци мэй гунь — палка до бровей.
Цип лун янь-юэ дао — сабля «зеленый дракон наклонился к луне».
Цип хуа цзи — трезубец «молодой цветою».
Цисе — работа оружием в ушу.
Ци син-цзянь — семизвездный меч.
Ци цзе бянь — железная палка с семью соединениями.
Цоцзыфу — перевернутый топор.
Цы — метательная стрелка.
Цян — пика, копьё.
Цян-шу — искусство владения копьём.

Ча — вилы.
Чань — лопата как вид оружия.
Чань чжан — посох монаха.
Чая цзянь — длинный меч.
Чжа — китайское гибкое оружие.
Чжан — трость, посох.
Чжуа — когти.
Чуй — боевой молот.

Шо — разновидность пики.
Шоуцай — стационарный щит.
Шуанбин — парное оружие.
Шуангоу — парный крюк с лезвием или копьё-крюк.
Шуангоу-цян — копьё с двумя крюками.
Шуандао — парная сабля.

Эмей-дао — змейская сабля.
Эмей-цы — змейские шипы.
Эр-мянь сань дао — разновидность алебарды.
Эрицегунь — цеп с двумя секциями, палка с двумя соединениями.

Юэ — я фу — топор «клыки тигра».

По всем вопросам, связанным с деятельностью Академии кэмпо, обращаться по адресу: 103030, Москва, а/я 55, Карамову Сергею Константиновичу.

Просьба четко и конкретно излагать в письмах ваши просьбы и пожелания, а также вкладывать конверт с адресом для ответа.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
----------------	---

Глава 1. ДЛИННОЕ ОРУЖИЕ УШУ	9
-----------------------------------	---

КОПЬЕ	9
-------------	---

Тао с обычным копьем цянь, 20 форм. Стилъ шаолиньцюань	12
--	----

Тао с копьем дацян, 28 форм. Стилъ шаолиньцюань	18
---	----

Тао с большим копьем дацян, 70 форм. Стилъ чанцюань	26
---	----

Тао с копьем цянь, 91 форма. Стилъ чанцюань	42
---	----

ВИЛЫ	75
------------	----

Тао с вилами, 39 форм	77
-----------------------------	----

ТРЕЗУБЕЦ	86
----------------	----

Тао с трезубцем, 25 форм	87
--------------------------------	----

АЛЕБАРДА	93
----------------	----

Тао с алебардой цю, 24 формы	97
------------------------------------	----

Тао с алебардой цзи, 64 формы	103
-------------------------------------	-----

Тао с алебардой пудао, 35 форм	118
--------------------------------------	-----

Тао с секирой юэ, 38 форм	127
---------------------------------	-----

ШЕСТЬ	136
-------------	-----

ЛОПАТА	137
--------------	-----

Тао с лопатой, 26 форм	139
------------------------------	-----

МЕЧ	145
-----------	-----

Тао с мечом цянь, 33 формы. Стилъ шаолиньцюань	151
--	-----

Тао с мечом цянь, 32 формы. Стилъ чанцюань	159
--	-----

Тао с мечом дао, 55 форм. Стилъ шаолиньцюань	166
--	-----

Тао с мечом дао, 36 форм. Стилъ шаолиньцюань	178
--	-----

Тао меча цянь против сабли, 76 форм. Стилъ чанцюань	198
---	-----

САБЛЯ	219
-------------	-----

Тао с шуандао, 35 форм. Стилъ чанцюань	221
--	-----

Глава 2. КОРОТКОЕ ОРУЖИЕ УШУ	230
------------------------------------	-----

ТОПОР	230
-------------	-----

Тао с парным боевым топором, 38 форм	232
--	-----

ГУАЙ	242
------------	-----

Тао с гуаем, 37 форм	242
----------------------------	-----

ДУБИНА, БУЛАВА	252
----------------------	-----

Тао с булавой, 48 форм	254
------------------------------	-----

Тао с цянь, 36 форм	266
---------------------------	-----

СЕРП ЛЯНЬ	274
-----------------	-----

Тао с серпом лян, 28 форм	276
---------------------------------	-----

Тао с парным шуангоу, 38 форм	282
-------------------------------------	-----

КОЛЬЦА	292
--------------	-----

Тао с кольцами, 18 форм	293
-------------------------------	-----

БАГУА-ЮЭ	297
----------------	-----

Тао с багуа-юэ, 32 формы	298
--------------------------------	-----

НОЖ, КИНЖАЛ	305
-------------------	-----

Глава 3. ГИБКОЕ ОРУЖИЕ УШУ	309
----------------------------------	-----

Тао с эрцзегунем, 67 форм	312
---------------------------------	-----

Тао с саныцзегунем, 49 форм	327
-----------------------------------	-----

ПЛЕТЬ	339
-------------	-----

Тао с цепью, 27 форм	342
----------------------------	-----

Тао с цепью из девяти звеньев, 31 форма	348
---	-----

Тао с парной цепью из девяти звеньев, 13 форм	355
---	-----

Тао с мечом дао и девятизвенной цепью, 12 форм	360
--	-----

Тао с молотом-метеором, 39 форм	364
---------------------------------------	-----

ДУЙЛЯНЬ (СПАРРИНГ С РАЗЛИЧНЫМ ОРУЖИЕМ)	373
--	-----

Бой двух противников: один — с мечом дао, а другой —	
--	--

с цепью	378
---------------	-----

Бой двух противников: один — с копьем, а другой —	
---	--

с шестом	379
----------------	-----

Бой двух противников: один — с копьем, а другой —	
---	--

с двумя шуангоу	380
-----------------------	-----

Бой двух противников: один — с трехзвенным цепом,	
---	--

а другой — с шестом	381
---------------------------	-----

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	382
------------------------	-----

Оружие ушу прошло многовековое испытание в боях и междоусобных войнах. Каждый вид оружия был по-своему ценен. Китайцы говорили: «Короткое оружие выручает длинное, а длинное оберегает короткое». В этой книге представлена вся палитра оружия ушу, а также описаны и проиллюстрированы упражнения и спарринги, позволяющие достичь максимального искусства при работе с любым видом оружия этого прославленного вида восточного единоборства.



ISBN 5-8183-0252-0



9 785818 302522